باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

63

ماہنامہ عبقری لاہور ®

ستمبر 2011ء بمطابق شوال المکرّم 1432ء ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- انسان کا ہر عمل اس کے رزق پر اثر ڈالتا ہے
- لہسن سے فالج، لقوہ اور گٹھیا سے نجات
- رش اور ٹریفک سے نجات دہندہ سورۃ
- گھیگوار کا حلوہ کھائیں قد بڑھائیں
- لاکھوں میل دور بیٹھے ذہن سے رابطہ
- فولاد اور ملٹھی سے فائدے پوچھیں
- خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ کا خاص عمل
- مال میں برکت کیلئے درود شریف
- نجانے وہ کوا اور کتا آخر کیا تھے؟
- اِدھر وظیفہ پڑھا اُدھر درد غائب
- دشمن پر غلبہ پانے کا انوکھا انداز
- تین ماہ بعد بھی کفن صاف تھا

انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا
2012ء کا شیڈول

جہانیاں (درس)
سکھر (درس)
گجرات (درس)
اٹک (کلینک)
باغ آزاد کشمیر (کلینک)
پشاور (کلینک)
کراچی (کلینک)
فیصل آباد (کلینک)
کوئٹہ (کلینک)
مظفر گڑھ (کلینک)

احمد پور شرقیہ (ضلع بہاولپور)
16 اکتوبر بروز اتوار 2011ء (درس)

جگہ اور اوقات کا شیڈول عبقری کے مقامی نمائندے سے معلوم کریں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **3** جلد نمبر **6** ستمبر 2011ء بمطابق شوال المکرم 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی۔ایچ ڈی (امریکہ))

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

عبقری ٹرسٹ کی خدمات

حسب سابق خدمات کے بعد اس ماہ بھی عبقری ٹرسٹ سے ایک ٹرک لاوارث، یتیم، بیوہ اور مفلس غریب اور بیمار لوگوں کے پاس بھیجا اور ایک ایک شخص کے دروازے تک پہنچایا گیا تاکہ غریب کی عزت نفس مجروح نہ ہو۔ تفصیل سامان: چارپائی 18 عدد، سنگل بیڈ 2 عدد، پیٹی بمعہ سٹینڈ 3 عدد، کمبل 4 عدد، سائیکل 1 عدد، اوون چھوٹا 1 عدد، ڈریسنگ ٹیبل 1 عدد، ڈرم آٹے والا 1 عدد، لیڈیز سوٹ 300 سے زائد، مردانہ سوٹ 250 سے زائد، بچگانہ سوٹ 500 سے زائد، سکول بیگ، اٹیچی کیس۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384,37597605,37586453 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔
بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔
وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتوں کیلئے ہے۔

نقشہ مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ عبقری سٹریٹ کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313
E-mail:contact@ubqari.org Website:www.ubqari.org

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

خط و کتابت کا پتہ: "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری عبقری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور
فون / فیکس 042-37552384,37597605,37586453

رات بھر عبادت گزاروں میں شمار

حضرت نعمان بن بشیر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا آسمان کی پیدائش سے دو ہزار سال پہلے اللہ تعالیٰ نے کتاب لکھی۔اس کتاب میں سے دو آیتیں نازل فرمائیں جن پر اللہ تعالیٰ نے سورہ بقرہ کو ختم فرمایا۔ یہ آیتیں جس مکان میں تین رات تک پڑھی جاتی رہیں شیطان اس کے نزدیک بھی نہیں آتا۔ حضرت ابو مسعود انصاری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص سورۃ بقرہ کی آخری دو آیتیں کسی رات میں پڑھ لے تو یہ دونوں آیتیں اس کیلئے کافی ہو جائیں گی۔☆حضرت شدّاد بن اَوس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو مسلمان بھی بستر پر جا کر قرآن کریم کی کوئی سی بھی سورت پڑھ لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی حفاظت کے لئے ایک فرشتہ مقرر فرما دیتے ہیں۔ پھر جب بھی وہ بیدار ہو اس کے بیدار ہونے تک کوئی تکلیف دہ چیز اس کے قریب بھی نہیں آتی۔☆حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص رات میں سو آیات کی تلاوت کرے وہ اس رات عبادت گزاروں میں شمار کیا جائے گا۔

جو میں نے دیکھا' سنا اور سوچا

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

نظر بد کا تیر

قارئین! صدیوں سے نہیں بلکہ ہزاروں سالوں سے نظر بد ایک مسلمہ حقیقت کے طور پر جانی گئی ہے۔حضور سرور کونین ﷺ نے بھی احادیث میں اس کی تصدیق فرمائی ہے۔ مشاہدات اور واقعات نے اس کو اور زیادہ مسلمہ قرار دیا ہے بلکہ ان لوگوں نے بھی اس کو تسلیم کیا ہے جو نظر بد کو قدیم دور کی بات کہتے تھے حتیٰ کہ جدید سائنس کے شعبہ پیرا سائیکالوجی نے نظر بد پر تحقیق کی اور تحقیق کے بعد اس پر پہنچے ہیں کہ انسان کی آنکھوں سے پازیٹو اور نیگیٹو دونوں ریز نکلتی ہیں اور بعض لوگ ایسے ہیں کہ جن کی آنکھوں سے صرف اور صرف نیگیٹو ریز نکلتی ہیں اور طاقتور وولٹیج کے ساتھ نکلتی ہیں جو کہ اپنے مدمقابل کو صرف دیکھنے سے ہی نقصان پہنچاتی ہیں حتیٰ کہ کتابوں میں یہاں تک لکھا ہے کہ نظر بد انسان کو قبر میں اور اونٹ کو ہانڈی تک پہنچا دیتی ہے۔آج کچھ نظر بد کے واقعات آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ میں اپنے روحانی سفر کے سلسلے میں سندھ نواب شاہ گیا ایک صاحب نے مجھے ایک واقعہ سنایا بتانے لگے کہ میرا بیٹا بہت خوبصورت گول مٹول تھا' ہر بندہ اسے چومتا پیار کرتا چھوٹا سا تھا۔ بڑا ہوا تو میں نے اسے قرآن پاک حفظ کیلئے ڈالا جب اس نے تیرہ پارے ختم کیے بہت اچھا قرآن پڑھتا تھا اور بہت اچھا اس کا لہجہ تھا اور بہت خوبصورت انداز تھا۔لیکن تیرہ پارے ختم کرنے کے بعد ایسی نظر لگی کہ اس کا سارا رنگ سیاہ ہو گیا جو کہ میں نے خود دیکھا کہ ابھی تک سیاہ ہے اور تیرہ پارے قرآن کے یکسر بھول گئے بلکہ ذہنی طور پر کمزور ہو گیا' وہ بچہ جو اس سے پہلے بہت صحت مند اور تندرست تھا' وہی ذہنی معذور اور کمزور ہو گیا۔ زندگی کے ہر میدان میں پیچھے رہ گیا' قرآن پاک نہ پڑھ سکا' اسے سکول میں ڈالا گیا لیکن سکول کی کتابوں میں بھی ناکام ہو گیا۔حتیٰ کہ اس کو کسی مکینک کے پاس بٹھا دیا گیا اور وہ مکینک بن گیا ہے اور اپنی مزدوری کر رہا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ نہ اس کا وہ ذہن ہے جو پہلے تھا' نہ پہلے جیسی صورت ہے' بلکہ ایک سیاہ جلی ہوئی جلد کا مالک ایک جوان ہے جو اس بات کی واضح دلیل ہے کہ نظر بد کی کوئی حقیقت ہے۔اس سے بھی اگلی بات ان کے والد کہنے لگے جب اس کو نظر بد لگی تو یہ گونگا اور بہرہ ہو گیا نہ بول سکتا تھا' نہ سن سکتا تھا' اس کا بہت علاج کیا اور روحانی علاج کیا۔آخر اللہ کے کرم سے گونگا بہرہ پن تو ختم ہو گیا لیکن اس کی جلد کی سیاہی ختم نہیں ہوسکی جو کہ اب تک ویسے ہی موجود ہے۔پچھلے دنوں ایک پہاڑی علاقے کے سفر میں تھا' نظر بد کی بات چلی تو ایک صاحب کہنے لگے میرا بیٹا پیدا ہوا' پہلا پہلا بیٹا تھا' بہت خوبصورت صحت مند تھا۔ میں شہر میں رہتا ہوں' ویسے میں دراصل گاؤں کا ہوں۔ گاؤں لے کر گیا تو لوگوں نے مجھے کہا کہ ایک عورت ہے یہاں جو نظر بد میں بہت زیادہ پر تاثیر ہے جس کو بھی دیکھتی ہے اس کا نقصان ہو جاتا ہے۔ میں نے بچانے کی بہت کوشش کی شوق ہی شوق میں اسے میں اپنے بازو پر اٹھا کر کندھے سے لگا کر باہر لے گیا تو اچانک وہ سامنے سے عورت آئی اور دیکھ کر کہنے لگی ہائے! اتنا خوبصورت تیرا بیٹا' تو نے دکھایا ہی نہیں' کب پیدا ہوا؟ میں نے بات کو آیا گیا کر دیا' لیکن شام تک بچہ بیمار ہو گیا' اسے ڈاکٹر کے پاس لے گیا' ڈاکٹر نے کہا یہ کیس میری سمجھ سے بالاتر ہے' بڑے شہر کے ہسپتال میں گئے تو انہوں نے تشخیص کی کہ بچے کا دل پھٹ گیا ہے وجہ کچھ سمجھ میں نہیں آ رہی اور چند ہی دنوں میں بچہ مر گیا۔انہوں نے یہ واقعہ سنایا کہ ہمارے علاقے میں دو آدمی تھے جو نظر لگانے میں بہت مشہور تھے' گاؤں میں آٹا پیسنے کی چکی تھی' ایک دفعہ دونوں نظر لگانے کے واقعات ایک دوسرے کو بتا رہے تھے کہ میں نے اپنی نظر سے یہ کارنامہ سرانجام دیا' دوسرا کہنا لگا میں نے یہ کارنامہ انجام دیا۔ باتوں ہی باتوں میں ایک دوسرے سے مقابلہ لگ گیا کہ گاؤں میں آٹا پیسنے والی چکی کا پتھر کون توڑتا ہے؟ اب دونوں چل دیئے۔ چکی چل رہی تھی' اور آٹا پیس رہی تھی' ایک شخص نے اپنی بھرپور نظر سے اسے دیکھا' باوجود کوشش کے وہ چکی یعنی پتھر کا پاٹ نہ توڑ سکا' اب دوسرے کی باری آئی' دوسرے نے اس چکی کو توڑا' یعنی نظر اور اتنی بھرپور نظر ڈالی کہ چکی ٹوٹ گئی اور وہ خوشی خوشی واپس آ گیا۔ بعد میں بات کھلی تو پتہ چلا کہ یہ دو نظر ڈالنے والوں کے کمال اور کرشمے تھے۔ایک صاحب بتانے لگے ہمارے ہاں ایک عورت نظر کے معاملے میں بہت ہی زیادہ مشہور تھی' ایک دفعہ میں اپنے بچے کو گھوڑی پر سوار کروا کر لے جا رہا تھا' دیکھا کہ وہ نظر لگانے والی عورت آ رہی تھی' اس نے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا اور کہا واہ! گھوڑی بھی خوبصورت اور بچہ بھی خوبصورت۔تھوڑی دیر کے بعد بچہ اور گھوڑی دونوں سخت بیمار ہو گئے۔قارئین! یہ چند واقعات میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیے ہیں' جو کہ بالکل حقیقت ہیں' پڑھنے والوں کے پاس اس کے طرح کے بے شمار واقعات ہوں گے' جس سے نظر لگنے کی حقیقت واضح ہو جاتی ہے' واقعی ہی نظر بالکل حقیقت ہے اور اس کا حق ہونا بالکل واضح ہے۔اسلام نے مشاہدات و واقعات میں' تجربات میں' حتیٰ کہ سائنس نے بھی اس کی تصدیق کر دی ہے۔آپ کے پاس اگر اس طرح کے واقعات ہوں تو ضرور لکھیں۔

بے قیمت اشیاء برکت کا ذریعہ: برکت والے اعمال کو سوچیں میں نے ایک شخص کو دیکھا پرانے استعمال کئے ہوئے قلم پھینکتے نہیں تھے غریبوں کے چھوٹے بچوں کو دے دیتے کہ وہ کھیلیں گے، پرفیوم کی پرانی بوتلیں پھینکتے نہیں تھے غریبوں کے بچوں کو دے دیتے کہ وہ ان خوشبو کی بوتلوں سے کھیلیں گے، پرانے جوتے خراب ہونے سے پہلے پہلے لوگوں کو منتقل کر دیتے، کوئی پہن لے گا وہ دعا دے گا، فرمایا جس کے تن پہ تیرا کپڑا رہے گا اور جب تک رہے گا اللہ تجھے عذاب سے بچائے گا۔ یہ برکت والے اعمال ہیں۔۲) میں ایک گھر میں گیا تو ان کے وہاں جوتوں کی لائنیں لگی ہوئی تھیں اور جوتے ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ میں نے ان سے یہی عرض کیا کہ اللہ نے آپ کو آسانی دی ہے چیزوں کی فراوانی دی ہے ان کو کسی غریب کو دے دیں۔ ۳) ایک صاحب مجھے اپنے گھر لے گئے اور انھوں نے بڑا اچھا مکان بنایا ہوا تھا، انہوں نے جب الماریاں کھول کر دکھائیں ان کے سوٹ سو ڈیڑھ سو تھے میں نے کہا: آپ کتنے پہنتے ہو؟ کہنے لگے عمومی طور پر پانچ چھ پہنتا ہوں۔ میں نے کہا: باقی سارے دے دو! ہاں دے دیں آپ کو اللہ اور دے گا اس سے بہتر دے گا چن چن کے غریبوں کو ضرورت مندوں کو دیں آپ کو اللہ اور دے گا ہاں جو ضرورت ہے وہ اپنے پاس رکھیں اور اس کے علاوہ دے دیں یہ برکت والا عمل ہے۔۴) ایک اللہ کی نیک خاتون نے دس انڈے اللہ کے راستے میں دیئے۔ یعنی کسی کی مدد کی۔ دوسرے دن ایک صاحب ان کو انڈے دینے آئے تھال بھرا ہوا تھا انڈوں کا۔ اپنی لونڈی سے کہنے لگیں: گنو! لونڈی نے گن کر بتایا کہ ننانوے انڈے ہیں ایک کم ہے۔ کہنے لگیں واپس کر دو ہمارے سوتھے دس دنیا اور ستر آخرت۔ پتہ چلا کہ اس نے اٹھا کر جیب میں رکھا ہوا تھا گھر والوں نے سو بھیجے تھے۔

بیت الخلاء کی سنت برکت کا ذریعہ: میرے محترم دوستو! برکتوں والے اعمال کو سوچیں کہ کن اعمال سے برکت ہوتی ہے بیت الخلا میں سنت کے مطابق جانے سے برکت ہوتی ہے بیماریاں ختم ہوتی ہیں۔ پریشانیاں ختم ہوتی ہیں اور اگر بیت الخلا میں سنت کے مطابق نہ جائے گا لاعلاج بیماریاں ہوں گی۔ ایک صاحب کشف نے مجھے بتایا کہنے لگے کہ کئی جنات ایسے ملے انہوں نے ہمیں بتایا کہ ہم شیاطین جنات بیت الخلا میں رہتے ہیں اور جو شخص سنت کے خلاف ہمارے پاس آتا ہے اور دعا نہیں پڑھتا لاعلاج بیماریاں پیدا ہوتی ہیں کینسر جیسی لاعلاج بیماریاں، جس کا دنیا میں کوئی علاج نہیں۔ برکت والے اعمال، برکت والی تسبیحات، اپنی زندگیوں میں ان کو اپنائیں، اپنے وجود کا حصہ بنائیں، ان کو اپنی زندگیوں کا حصہ بنائیں، اللہ کی قسم کہہ رہا ہوں زندگی سنور جائے گی اللہ خزانہ غیب سے کائنات کا نظام ہمارے لئے موافق کر دے گا۔

بانگ مرغ اور تلاوت قرآن: (الف) دیکھیں تو سہی کہ اللہ کائنات کا نظام ہمارے لئے کیسے موافق کر دے گا دیکھیں اللہ برکتوں کے رحمتوں کے دروازے کیسے کھولتا ہے کن کن گھڑیوں کے اندر دعائیں قبول ہوتی ہیں ایک شخص مجھے کہنے لگے میں تہجد پڑھ رہا تھا تو مرغ نے بانگ دی۔ تو میں نے کہا واہ واہ اب تو حضوری کا وقت آ گیا۔ اب تو برکت کا وقت آ گیا۔ میرے آقا سرور کونین ﷺ نے فرمایا مفہوم ہے "حیٰوۃ الحیوان" میں لکھا ہے فرمایا: مرغ جب اذان دیتا ہے تو رحمت کا دروازہ کھلتا ہے اور جو دعا مانگو قبول ہوتی ہے اور ایک اور حدیث کا مفہوم ہے کہ سرور کونین ﷺ سفر میں مرغ کو اپنے ساتھ رکھتے تھے اور فرماتے تھے کہ مرغ تہجد کیلئے اٹھاتا ہے "مرغ سحر خیز" برکت کی گھڑی ڈھونڈیں کہ کونسی گھڑیاں برکت کی ہیں۔ (ب) کوئی مشکل ہے' کوئی پریشانی ہے' کوئی غم ہے' کوئی کڑھن ہے' کوئی درد ہے فرمایا آدمی سورہ یٰسین پڑھتا رہے یا سورہ آل عمران کی پہلی آیت عصر سے مغرب تک پڑھتا رہے اور جب موذن اذان دے اس وقت سجدے میں چلا جائے۔ اس وقت سجدے کا وقت ہو چکا ہوتا ہے اور اللہ پاک کی بارگاہ میں اپنی فریاد مانگے فرمایا سات جمعہ نہیں گزریں گے اللہ پاک اس کے لئے مشکل کشائی کر دے گا۔

چھوٹے عمل برکت زیادہ: برکت والی گھڑیاں کونسی ہیں؟ یہ چند برکت والی چیزیں ہیں۔ ۱) صدقہ برکت والا عمل ہے ۲) رات کے آخری پہر کی دعا برکت والا عمل ہے۔۳) ہر وقت باوضو رہنا برکت والا عمل ہے۔۴) گھروں میں سلام کو عام کرنا برکت والا عمل ہے۔ عورتیں بھی سلام کریں مرد بھی سلام کریں۔ ایک دوسرے کو سلام کریں اللہ جل شانہٗ ان کے لئے سلامتی ضرور واجب کرے گا اور اللہ ان کے لئے برکت کے دروازے کھولے گا۔ اپنے لئے برکت کے دروازے کھلوائیں۔ ۵) حدیث کے الفاظ ہیں سرور کونین ﷺ نے فرمایا مفہوم ہے۔ "جمعہ کے دن ایک ایسی گھڑی ہے اس میں جو دعا مانگو قبول ہوتی ہے"۔ اکثر محدثین کہتے ہیں: وہ گھڑی عصر سے مغرب کے درمیان ہے اور بعض محدثین کہتے ہیں وہ اس وقت ہے۔ جب موذن اذان دے رہا ہوتا ہے سورج بالکل غروب ہو چکا ہوتا ہے۔

۶) اپنے لباس میں برکت حاصل کریں۔۷) اپنے خیال میں برکت حاصل کریں۔۸) اپنی نگاہ میں برکت حاصل کریں۔ ۹) اپنی دعا میں برکت حاصل کریں۔ میرے دوستو! اللہ کے ہاں اس چیز کی بڑی قیمت ہے تلاش میں رہیں ہر وقت۔

اعمال "برکت کا مقناطیس" بن جائیں: میں ٹیکسلا سے پنڈی کی طرف آ رہا تھا تو میں نے دیکھا کہ ایک شخص نیچے سے یوں دیکھتا ہوا آ رہا ہے اور ساتھ کچھ چیز گھسیٹ بھی رہا ہے میرے ساتھ بریگیڈیئر امجد صاحب تھے کہنے لگے یہ کیا ہے؟ جب وہاں سے گزر گئے تو کہنے لگے آپ نے نہیں دیکھا اس نے رسی کے ساتھ مقناطیس باندھا ہوا ہے سڑک کے دائیں بائیں لوہے کو تلاش کر رہا ہے اپنی آنکھوں سے بھی لوہے کو تلاش کر رہا اور چلتا جائیگا میلوں تک اور کوئی تو لوہا مقناطیس کیساتھ چپک جائیگا۔ میرے دل میں خیال آیا کہ لوہے کی تلاش اتنی کیوں؟ اس سے پیٹ بھرے گا یعنی لوہے کو بیچے گا۔ **(جاری ہے)**

درس سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کیلئے ڈھیروں دعائیں دل سے نکلتی ہیں' شکر ہے کہ اللہ نے اچھا رستہ دکھا دیا میں ایک جمعرات ہو کر جاتی ہوں تو اگلی جمعرات کا انتظار شروع ہو جاتا ہے' میں اپنے پورے ہفتے کا سکون اور چین لے کر جاتی ہوں' خدا کی قسم میرا گھر سکون سے بھر گیا ہے' نہ لڑائی' نہ پریشانی سب پر جیسے جھاڑو پھر گیا ہو' میں بس بچوں کیلئے پریشان ہوں وہ نماز کی طرف نہیں آتے' کبھی کبھار پڑھ لیتے ہیں' پابندی نہیں کرتے۔ حکیم صاحب! میں لو بلڈ پریشر کی مریضہ تھی اور جب تک مجھے ڈرپ نہ لگتی اور اس میں تقریباً پانچ چھ انجکشن بھی لگتے تھے۔ اور پھر مجھے نیند کا انجکشن لگتا تھا اسی طرح کر کر کے اب یہ حال تھا کہ جب نیند کا انجکشن لگتا تو مجھے اثر ہی نہیں ہوتا تھا یعنی عادی ہو گئی تھی۔ جب سے درس اور اعمال شروع کیے ہیں تقریباً ایک سال ہو گیا نہ ڈرپ نہ انجکشن سب کچھ ختم ہو گیا۔ **(ایک بہن)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

پردے کا حکم کیسے نازل ہوا؟

محمد اویس

حضورﷺ نے فرمایا ”مجھے تو ان عورتوں پر تعجب ہوا کہ یہ میرے پاس بیٹھی تھیں، جب انہوں نے تمہاری آواز سنی تو گھبرا کر پردہ تلاش کرنے لگ پڑیں“ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ”یارسول اللہ ﷺ آپ اس بات کے زیادہ حقدار ہیں کہ یہ آپ ﷺ سے ڈریں

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کا رعب

ایک مرتبہ قریش کی کچھ عورتیں حضورﷺ کی خدمت میں حاضر تھیں اور حضورﷺ سے گفتگو کے دوران اپنی آواز کو اونچا کر رہی تھیں، اتنے میں حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ حاضر خدمت ہوئے اور اندر آنے کی اجازت طلب کی۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کی آواز سن کر وہ عورتیں پردہ میں چھپ کر ایک طرف ہو کر بیٹھ گئیں، حضورﷺ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کو اجازت دیدی جب حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ اندر داخل ہوئے تو حضورﷺ مسکرا رہے تھے، حضورﷺ کو مسکراتے دیکھ کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے دعا دی ”اے اللہ کے رسول ﷺ اللہ تعالیٰ آپ کو ہنساتا رہے“

حضورﷺ نے فرمایا ”مجھے تو ان عورتوں پر تعجب ہوا کہ یہ میرے پاس بیٹھی تھیں، جب انہوں نے تمہاری آواز سنی تو گھبرا کر پردہ تلاش کرنے لگ پڑیں“ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ”یارسول اللہ ﷺ آپ اس بات کے زیادہ حقدار ہیں کہ یہ آپ ﷺ سے ڈریں“ پھر ان عورتوں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا اے اپنی جان کی دشمن عورتو! تم مجھ سے ڈرتی ہو لیکن اللہ کے رسول ﷺ سے نہیں ڈرتیں“ عورتوں نے جواب دیا ہاں! تم رسول اللہ ﷺ سے زیادہ سخت اور گرم مزاج ہو“ حضورﷺ نے فرمایا: ”اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے! شیطان تجھے دیکھ کر اپنا راستہ تبدیل کر لیتا ہے۔“

حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کا علم

ایک مرتبہ ایک یہودی آدمی نے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ سے کہا اے امیر المومنین تمہاری کتاب میں ایک آیت ایسی ہے جس کو تم پڑھتے ہو اگر وہ آیت ہم یہودیوں پر نازل ہوتی تو ہم اس دن کو عید کا دن قرار دے دیتے، حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے اس آیت سے متعلق دریافت کیا تو یہودی نے کہا: وہ آیت یہ ہے: ترجمہ: ”آج ہم نے تمہارے لیے دین کامل کر دیا اور اپنی نعمتیں تم پر پوری کر دیں اور تمہارے لیے دین اسلام کو پسند کیا“ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا: مجھے اس جگہ اور اس دن کا بھی علم ہے جہاں یہ آیت نازل ہوئی، یہ آیت یوم عرفہ کو جمعہ کے دن حضورﷺ پر نازل ہوئی۔

حضور نبی کریم ﷺ کا خواب

ایک مرتبہ آنحضرت ﷺ نے اپنے ایک خواب کا حال سناتے ہوئے فرمایا ”میں سویا ہوا تھا کہ میں نے خواب میں دیکھا کہ لوگوں کو میرے سامنے لایا جا رہا ہے ان پر مختلف قسم کی قمیصیں ہیں، بعض قمیصیں چھاتی تک ہیں اور بعض کی اس سے بھی چھوٹی ہیں، اس دوران عمر بن خطاب رضی اللہ عنہٗ کو بھی میرے سامنے لایا گیا اس کی قمیض اتنی لمبی تھی کہ وہ اسے گھسیٹتے ہوئے آ رہے تھے، لوگوں نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ آپ اس کی کیا تعبیر کرتے ہیں؟ حضورﷺ نے فرمایا اس سے مراد دین داری ہے۔

دودھ کی تعبیر

حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ ”میں نے خواب میں دیکھا کہ دودھ کا ایک پیالہ مجھے پیش کیا گیا اور میں نے اس میں سے پیا یہاں تک کہ میں نے دیکھا کہ اس کی طراوت میرے ناخنوں سے نکل رہی ہے پھر میں نے باقی ماندہ دودھ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کو دیدیا“ لوگوں نے اس کی تعبیر دریافت کی تو حضورﷺ نے فرمایا ”اس سے مراد علم و دانش ہے۔“

فراست عمرؓ

ایک مرتبہ حضور اقدس ﷺ نے اپنے صحابہ رضوان اللہ علیہم سے فرمایا ”تمہیں بھی مبارک ہو اور لوگوں کو خوشخبری دیدو کہ جو شخص بھی دل کی صداقت کے ساتھ لا الہ الا اللہ کا اقرار کرے گا جنت میں داخل ہوگا۔“ چنانچہ وہ حضرات لوگوں کو خوشخبری سنانے کیلئے اٹھ کھڑے ہوئے، سب سے پہلے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ سے ان کی ملاقات ہوئی لوگوں نے انہیں یہ خوشخبری سنائی تو حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے انہیں واپس بھیج دیا، رسول اللہ ﷺ نے دریافت فرمایا کہ ”تمہیں کس نے واپس بھیجا؟“ لوگوں نے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کا نام لیا، حضورﷺ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ سے اس کی وجہ پوچھی تو انہوں نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! اس طرح تو لوگ اسی پر بھروسہ کر کے بیٹھ جائیں گے۔“

آیت حجاب کا نزول

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضورﷺ کی ازواج مطہرات رفع حاجت کیلئے وسیع میدان میں جایا کرتی تھیں۔ شدت غیرت کی وجہ سے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ پر یہ بات شاق گزرتی تھی اور آپ اس کا ذکر حضور ﷺ سے بھی کرتے تھے تا کہ انہیں روک دیں لیکن قبل از نزول وحی آپ نے ایسا نہ کیا۔

ایک رات ام المومنین حضرت سودہ بنت زمعہ رضی اللہ عنہا باہر آئیں، وہ ایک دراز قامت خاتون تھیں، حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے انہیں پکار کر کہا ”اے سودہؓ! ہم نے آپ کو پہچان لیا ہے۔“ یہ بات انہوں نے اس خواہش سے کی کہ حجاب (پردہ) کا حکم نازل ہو جائے پس اللہ تعالیٰ نے پردہ کا حکم نازل فرمایا۔

منافق کا جنازہ

جب رئیس المنافقین عبداللہ بن ابی کا انتقال ہو گیا تو اس کا بیٹا حضورﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا ”مجھے اپنی قمیض عطا فرما دیجئے جس میں میرے والد کو کفن دیا جائے“ حضورﷺ نے اپنی قمیض عطا فرما دی تو اس نے کہا کہ ”میرے والد کا جنازہ بھی پڑھا دیجئے“ حضورﷺ اس کا جنازہ پڑھانے کیلئے چل پڑے۔ اس صورت حال کو دیکھ کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ اٹھے اور جا کر حضورﷺ کا دامن تھام لیا اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ آپ ﷺ اس کی نماز جنازہ پڑھانا چاہتے ہیں حالانکہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو ایسا کرنے سے منع کیا ہے۔ حضورﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ نے مجھے اختیار دیا ہے اور فرمایا ہے: ترجمہ: ”تم ان کیلئے بخشش مانگو یا نہ مانگو (بات ایک ہی ہے) اگر تم ان کیلئے ستر دفعہ بھی بخشش مانگو گے تو بھی خدا ان کو نہیں بخشے گا۔“

حضورﷺ نے فرمایا: پس میں اس کیلئے ستر سے زیادہ مرتبہ استغفار کروں گا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ”یہ تو منافق ہے“ حضورﷺ نے از راہ شفقت اس کی نماز جنازہ پڑھا دی لیکن اللہ تعالیٰ نے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کی تائید میں مندرجہ ذیل آیت کو نازل فرمایا: ”اور (اے پیغمبر) ان میں سے کوئی مر جائے تو کبھی اس کے جنازہ پر نماز نہ پڑھانا اور نہ قبر پر جا کر کھڑے ہونا۔“

خونی بواسیر کا آسان علاج

کچے ناریل پر بھورے رنگ کے ریشے لیں اور انہیں جلا کر راکھ بنا لیں اور محفوظ کر لیں ہر روز بکری کے دودھ کیساتھ ایک ماشہ کھلاتے جائیں۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔ (عبدالرحمٰن، لاہور)

بشیر محمود

بچے کی تربیت کے بہترین انداز

کسی فارغ لمحے ہم بچے کو پاس بلا سکتے ہیں نرمی اور محبت سے اس عادت کا اس سے ذکر کریں اور اسے بتائیں کہ آیئے مل کر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اگر بچہ دست تعاون دراز کرے تو کام آسان ہو جائیگا۔

عادات سے مراد ایسی باتیں ہیں جو ہمارے اندر رچ بس جاتی ہیں اور پھر ان کو بدلنا دشوار ہو جاتا ہے۔ نوجوانوں کی طرح بچے بھی اچھی یا بری باتیں اپنا لیتے ہیں اور جب ہم چاہتے کہ بری عادت والا بچہ اچھی عادت اپنا لے تو ہمیں کامیابی نہیں ہوتی۔

اب دیکھئے ناخن کاٹنا یا بے ہنگم طریقے سے چلنا کوئی سماجی برائی نہیں تاہم ان عادات کی حوصلہ افزائی بھی تو نہیں کی جا سکتی اسی طرح دوسری عادات ہیں مثلاً دوسروں کے سامنے ڈھورڈنگروں کی طرح کھانا' سب کے سامنے زور زور سے ناک صاف کرنا' یہ سماجی برائیاں ہیں' ان کو دور کرنا ضروری ہے مگر سوال یہ ہے کہ ہم اس میں کس طرح کامیابی حاصل کر سکتے ہیں؟

یقیناً اگر کسی برائی کو شروع سے ہی پکڑ لیا جائے تو اسے دور کرنا آسان ہو جاتا ہے مگر اس کی طرف ہم مطلقاً توجہ نہیں دیتے اور اگر توجہ دیتے بھی ہیں تو یہ عادات جبر سے چھڑانا چاہتے تو کوئی مشکل بات نہیں ہے مگر اس کیلئے خوب سوچ بچار کرنی پڑے گی اور مسئلہ پر خوب غور وخوض کرنا ہوگا۔ عادت کی نوعیت کو جاننا ہوگا۔ جائزہ لینا ہوگا کہ بچے سے اس عادت کو دور کرنے کیلئے ہم نے کیا کیا اقدامات کیے ہیں اگر ہمیں کامیابی نہیں ہوتی تو ہمیں کیا کرنا چاہیے وغیرہ وغیرہ۔

جب بچے ذرا بڑے ہو جائیں تو بجائے اس کے کہ ہم ڈانٹ ڈپٹ کر کے ان کی بری عادات کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ بہتر یہ ہوگا کہ ان سے دوستانہ ماحول میں بات چیت کی جائے۔ کسی فارغ لمحے ہم بچے کو پاس بلا سکتے ہیں نرمی اور محبت سے اس عادت کا اس سے ذکر کریں اور اسے بتائیں کہ آیئے مل کر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اگر بچہ دست تعاون دراز کرے تو کام آسان ہو جائیگا۔ اس کیلئے ہمیں خود بھی اپنی عادات کو بدلنا ہوگا ورنہ ہمارا وعظ و تلقین بالکل غیر مؤثر ہو کر رہ جائیگا۔

ایک شخص نے اپنی بچی کے ساتھ پروگرام بنایا کہ اگر ان میں سے کوئی پارلیمانی زبان استعمال کرے تو دوسرا اسے ٹوک دے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوتا رہا اور اس کا خاطر خواہ فائدہ ہوا۔ تجارت اور خرید و فروخت میں بھی اگر اس امر کو مدنظر رکھا جائے۔ یعنی ایک دوسرے کو ٹوک دے تو دوسرے کی اصلاح ہوتی ہے اور یہ ایک بڑی سماجی خدمت ہے۔ اگر بچوں کو یہ حق دیا جائے کہ وہ ہماری غلطیوں سے بھی ہمیں آگاہ کرتے رہیں۔ تو بچے کبھی بھی یہ تاثر نہیں لے سکتے نہ لیں گے کہ ان کو خواہ مخواہ ہر وقت ڈانٹ ڈپٹ کی جاتی رہتی ہے اور انہیں موقع ہی نہیں دیا جاتا۔

ایک شخص نے گندی زبان استعمال کرنے سے بچنے کی ایک انوکھی ترکیب نکالی۔ اس نے بچوں کو بھی سمجھایا کہ عام محفل میں کبھی گندی زبان استعمال نہیں کرنا ہوگی۔ ہاں عادی ہونے کی وجہ سے اگر کوئی لفظ زبان پر آجائے تو فی الفور ''چھکڑے'' کا غلط استعمال کرو۔ اس طرح سب سے پہلے اس نے غصے کے موقع پر یہی لفظ استعمال کیا مگر اس کا فائدہ یہ ہوا کہ پورے خاندان میں سے یہ عادت جاتی رہی۔

اس سلسلہ میں خاموش مزاح بھی بڑا فائدہ مند ثابت ہوا ہے مثلاً کوئی بچہ یا گھر کا کوئی فرد کھانا کھاتے وقت چپ چپ کی آوازیں نکالتا ہے یا کھانے پر مکھی کی طرح گرتا ہے' بچے سے یہ بری عادات چھڑوانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ خاندان کے لوگ ویسی آوازیں نکالنا شروع کر دیں اور خود بھی اس کی طرح کھانے پر ٹوٹ پڑیں گے اور یقیناً سب ہنس پڑیں گے اور بچہ زچ ہو کر اس بری عادت سے باز آجائے گا۔

آپ صدر دروازے پر اپنا ایک ایسا سکیچ چسپاں کر دیں جس میں آپ درد کے مارے کراہ رہے ہوں۔ آپ کا بچہ جو دروازہ زور سے بند کرنے کا عادی ہے نفسیاتی طور پر متاثر ہوگا اور دروازہ آہستگی سے بند کریگا یا اگر آپ نہانے کے ٹب پر یہ فقرہ لکھ دیں کہ گندے پانی میں نہانا کوئی اچھی بات نہیں۔ ضرور اثر انداز ہوگا اور بچہ پانی کو گندا نہیں کرے گا۔

اگر بچوں کی عزت نفس کا خیال رکھا جائے تو بری عادات چھوڑنے کے سلسلے میں یہ چیز ان کیلئے بے حد ممد و معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر بچے کو یہ احساس دلایا جائے کہ اب وہ اتنا بڑا ہو چکا ہے اسے یہ بات نہیں کرنی چاہیے تو اس کے نتائج بھی بہتر برآمد ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر تین سال کے بچے کو بھی یہ کہا جائے بیٹے تم ابھی بڑے ہو چکے ہو ایسا نہیں کرنا' تو یقیناً وہ اس سے اچھا اثر لے گا اور جو حرکت کر رہا ہے اس سے کنارہ کشی کر لے گا۔

بچے کے ناخن کاٹنے کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان میں بور ہونا یا کسی چیز کے حصول کیلئے بے تابی بھی ہے اگر اس کو مسئلہ بنا لیا جائے تو اس کے الٹے نتائج بھی برآمد ہو سکتے ہیں۔ اس کا ایک حل تو یہ ہے کہ بچے کو ہاتھوں کی خوبصورتی کا احساس دلایا جائے۔ اسے بتایا جائے اس طرح خوبصورت ہاتھ بدصورت ہو جاتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ کسی بدمزہ چیز پر اچھا سا رنگ کر کے اسے کھانے کی نقل کی جائے تو اس سے بھی بچہ سمجھ جائیگا۔ ہاں ایک اور طریقہ یہ بھی ہے بچے سے کہا جائے ''بیٹا سارے ناخن نہیں کاٹنے ایک چھوڑ کر باقی بے شک کاٹو اس کے بعد تعداد کو بڑھاتے جاؤ' بچہ یہ عادت چھوڑ دیگا۔

بچوں میں ایک بری عادت بے ترتیبی کی بھی ہوتی ہے' کھلونے لیتے ہیں ان سے کھیلتے ہیں اور انہیں وہیں چھوڑ کر چلے جاتے ہیں اسی طرح کپڑوں کا معاملہ ہے اگر تو بے ترتیبی بچے کی فطرت کا حصہ ہے تو اسے ختم کرنا مشکل ہے اس عادت پر بچے کو لعنت ملامت کرتے رہنے کا کوئی فائدہ نہیں بچے کو اس کے حال پر چھوڑ دیں اور اس عادت پر نہ کڑھیں۔ اپنے آپ کو کسی کام میں مشغول رکھیں۔

بچے سے بری عادات چھڑوانا وقت چاہتا ہے اسے وقتاً فوقتاً نصیحت کرتے رہنا چاہیے مگر اس کے پیچھے پڑ جانا مناسب نہیں۔ ناخن کاٹنے والے بچے کو یہ کہا جا سکتا ہے بیٹا تمہارے ناخن کس قدر خوبصورت ہیں مجھے یہ بڑے پیارے لگ رہے ہیں' اس طرح بچہ یہ عادت بھی چھوڑ دے گا۔

کپڑے یا کھلونے بچہ بے ترتیبی سے ادھر ادھر رکھ دیتا ہے تو سمجھانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ کہا جائے۔ ''واہ واہ یہ کپڑے کتنے خوبصورت اور صاف ستھرے ہیں یا کھلونے کیسے پیارے ہیں ان کو ترتیب سے صاف جگہ پر رکھنا چاہیے آپ خود انہیں ان کی جگہ پر رکھ دیں تو بچہ اس سے سبق حاصل کریگا اور اپنی یہ عادت بدل لے گا۔

بلاوجہ ستانا بہت بڑا گناہ ہے

ایک حاکم لوگوں پر بڑا ظلم ڈھاتا تھا اور لوگ اس کے ظلم وستم سے بہت نالاں تھے' اللہ کی غیرت جوش میں آئی اور ظالم حاکم اپنے منصب سے محروم ہو گیا اور ذلت وخواری نے اسے آگھیرا۔ لوگوں نے اسے سخت پریشان اور خستگی کی حالت میں بغداد کی ایک مسجد کے دروازے پر بھیک مانگتے دیکھا' ایک شخص نے سبب پوچھا اس نے جواب دیا: میں لوگوں کو بلاوجہ ستایا کرتا تھا اللہ نے مجھے اس ظلم کی سزا دی ہے جو تم مجھے اس حال میں دیکھ رہے ہو۔ **(ذوالقرنین' نارووال)**

ذکیہ اقتدار، بہاولنگر

رش اور ٹریفک سے نجات دہندہ سورۃ

میری فیملی بہت مختصر ہے مگر جب کچن میں جاتی تو یوں لگتا کہ کچن میں میلے برتنوں کی بارات اتری ہوئی ہے۔لاتعداد برتن ہوتے۔ یوں صفائی اور کپڑوں کے ساتھ ہماری برتن دھونے والی ماسی الگ سے موجود ہوتی۔ اکثر ماسی کہتی کہ تمہارے افراد تو چار ہیں مگر برتنوں کے انبار ہیں

برس ہا برس ہوگئے' ایک میگزین میں خاص تحریر پڑھی تھی ''سورۃ الانشرح تین مرتبہ پڑھ کر مصروف شاہراہ پر دم کردیں تو گاڑی رکشہ ٹیکسی سب کا رش ختم ہوجاتا ہے۔''

یہ تحریر پڑھی' پھر سوچا کیوں نہ اس پر عمل کیا جائے۔ یوں بھی تو بہت سفر کرتے ہوئے اور مسلسل سفر' لیکن ہمیشہ ہر جگہ یہ رش کا مسئلہ رہا۔ اس مرتبہ لاہور شاپنگ کرنے گئی' سفر کی دعاؤں کے علاوہ میں نے یہ سورت کثرت سے پڑھ کر رش کی طرف دم کردیا۔ میں ورطہ حیرت میں ڈوب گئی۔ وسیع روڈ پر جہاں گاڑیوں کا ہجوم ٹرک سے لے کر رکشہ موجود تھا' دم کرنے کے صرف پانچ منٹ بعد دیکھا تو سڑک سنسان تھی۔ لگتا تھا کوئی زمینی اژدھا اس رش کو نگل گیا ہے یا پھر کوئی آسمانی طاقتور مخلوق اٹھالے گئی۔ بڑی آسانی سے میں نے روڈ کراس کرلی۔

تاجروں کے پاس بھی رش ہوتا ہے' انارکلی بازار اور اعظم مارکیٹ میں تو تل دھرنے کی جگہ نہیں ہوتی' مجھے تو نسخہ کیمیا مل چکا تھا' کیسا غم کیسی فکر۔ مارکیٹ میں داخل ہونے سے قبل ہی سورت کثرت سے پڑھنی شروع کردی۔

تمام مطلوبہ شاپس پر پھونک ماردی۔ جو افراد مارکیٹ میں شاپنگ کیلئے آئے ہوئے تھے جیسے کوئی الہ دین کا چراغ ان کی جیب سے نکل کر بھاگ گیا ہو وہ اس کی تلاش میں اپنے گھروں کی راہ لیتے۔ ہم تین افراد رہ جاتے۔ خوب مزے سے شاپنگ کرتے وہ بھی آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر۔ شدید گرمی میں ٹھنڈے پانی سے تواضع بھی ہوتی۔ بیٹھ کر شاپنگ کرنے اور ٹھنڈا پانی پینے کا تو کبھی تصور ہی نہیں تھا۔

یہاں بھی ایک ایسا سٹور تھا اگر صبح کے آٹھ بجے چلے جائیں یا رات کے دس بجے چلے جائیں۔ یہ صورت حال ہوتی کہ روڈ تک خواتین کا رش ہوتا۔ یہ سٹور صرف خواتین کیلئے ہے۔ یوں مجھے بھی وہاں جانا پڑتا۔

میں سورۃ الانشرح پڑھتے ہوئے گھر سے نکلتی اور بہت دور سے دم کرنا شروع کردیتی۔ جب رکشہ سے اترتی پھر جذبے سے ایک مرتبہ دم کرتی۔ بس سٹور پر صرف مطلوبہ افراد ہوتے۔ اپنی اشیاء کی لسٹ تھما دیتی اور ساتھ ہی کہتی براہ مہربانی اشیاء صرف دس منٹ میں مجھے دیدیں اور ایسا ہی ہوتا۔ اپنے وقت کی بچت پر اللہ کا شکر ادا کرتی اور پھر اپنے گھر کی راہ لیتی۔ ایک بار سٹور کی طرف پلٹ کے نگاہ ضرور ڈالتی اسٹور پر دوبارہ رش شروع ہوجاتا۔ اپنی اس کامیابی پر خوشی ہوتی اگر ڈاکٹر کے ہاں جانے کا اتفاق ہوتا وہاں بھی ایسا ہوتا سب سے بعد میں جاتے اور سب سے پہلے واپسی ہوتی۔

میری فیملی بہت مختصر ہے مگر جب کچن میں جاتی تو یوں لگتا کہ کچن میں میلے برتنوں کی بارات اتری ہوئی ہے۔ لاتعداد برتن ہوتے۔ یوں صفائی اور کپڑوں کے ساتھ ہماری برتن دھونے والی ماسی الگ سے موجود ہوتی۔

اکثر ماسی کہتی کہ تمہارے افراد تو چار ہیں مگر برتنوں کے انبار ہیں۔ جونہی میں کچن میں آتی تو یہ سورت پڑھ کر برتنوں پر دم کردیتی۔ یوں برتنوں کا انبار بھی کم ہونے لگا۔ ہفتے کے اندر اندر یہ صورتحال ہوگئی کہ برتنوں کی ماسی کو ہٹانا پڑا۔ اب باوجود اس کے کہ برتنوں کی ماسی رخصت ہوچکی ہے میرا کچن صاف رہتا ہے۔ چولہا تک اس قدر چمکتا ہے گویا ابھی مارکیٹ سے خریدا ہے۔

میرے ہمسفر کی ٹیبل پر کتب کا بے حد رش ہوتا ہے ایک دن پڑھ کر دم کردیا۔ اگلے ہی دن ٹیبل صاف ہوچکی تھی۔ اس سورت کے پڑھنے کا اثر دیکھیں کہ رات کے کسی پہر میرے ہمسفر نے اپنی میز کو صاف کردیا تھا۔

کپڑوں کی ماسی الگ سے تھی وہی کپڑے دھویا کرتی۔ ہر روز دھلائی رہتی۔ میں نے یہی حربہ کپڑوں پر استعمال کیا۔ حیرت انگیز طور پر میلے کپڑے کم ہونے لگے۔ میرے ہمسفر کے بیس سوٹ ہینگر پر کلف کے ساتھ موجود تھے باقی بھی نیٹ ہوتے۔ آخر صفائی اور دھلائی والی ایک ماسی رہ گئی۔ مارکیٹ شاپنگ کیلئے جاتی بہت جلد واپس آجاتی۔ میرے ہمسفر کہتے کمال کردیا' کونسا جادوئی عمل ہے جو یوں چٹکیوں میں تمام کام ہوجاتے ہیں۔ جواباً کہا کہ میرے پاس ایسا طاقتور ہتھیار ہے جس کام کیلئے استعمال کروں وہ جلدی ہوجاتا ہے۔

اسلام اور رواداری — ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 63

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا' آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے زمانہ میں بھی رومیوں سے برابر ٹکر رہی اور جب حضرت عمر فاروق اعظم رضی اللہ عنہ کے جانباز سپہ سالاروں نے دمشق' فحل' اردن اور حمص پر قبضہ کرلیا تو ہرقل بہت سراسیمہ ہوا' اس نے اپنے فوجی امراء کو بلا کر پوچھا کہ کیا وجہ ہے کہ عرب تعداد واسلحہ اور سروسامان میں ہم سے بہت کم ہیں پھر بھی وہ کامیاب ہوتے ہیں اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کا جواب ایک تجربہ کار شخص نے دیا کہ عرب کے اخلاق ہمارے اخلاق سے اچھے ہیں' وہ رات کو عبادت کرتے ہیں دن کو روزہ رکھتے ہیں' کسی پر ظلم نہیں کرتے' آپس میں برابری کے ساتھ رہتے ہیں ان کے مقابلہ میں ہمارا حال یہ ہے کہ ہم شراب پیتے ہیں' بدکاریاں کرتے ہیں' وعدہ کی پابندی نہیں کرتے' دوسروں پر ظلم کرتے ہیں' اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ان کے ہر کام میں جوش اور استقلال ہوتا ہے اور ہمارے کام ان سے خالی ہوتے ہیں۔

جنگ یرموک کے بعد کا واقعہ ہے کہ ایک قاصد جارج نامی صلح کا پیام لے کر حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ عنہ کے پاس پہنچا مسلمان اس وقت مغرب کی نماز پڑھ رہے تھے ان کی محویت اور خضوع کو دیکھ کر وہ بے حد حیرت زدہ ہوا' نماز ختم ہوچکی تو حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ عنہ کی خدمت میں پیش کیا گیا' اس نے جو چند سوالات کیے ان میں ایک یہ بھی تھا کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی نسبت کیا خیال ہے؟ حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ عنہ نے قرآن کی یہ آیتیں پڑھیں جن کا مطلب یہ تھا: اے اہل کتاب! اپنے دین میں غلو نہ کرو اور اللہ کے بارے میں حق بات کہو' مسیح عیسیٰ بن مریم تو صرف اللہ کے رسول اور ایک کلمہ ہیں جس کو اللہ نے مریم کے اندر ڈالا تھا' مسیح کو اس سے ہرگز انکار نہیں کہ وہ اللہ کے ایک بندے ہیں' ان کو سن کر جارج بے اختیار ہوکر بول اٹھا کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے یہی اوصاف ہیں' بے شک تمہارا پیغمبر سچا ہے' یہ کہہ کر کلمہ توحید پڑھا اور مسلمان ہوگیا' وہ اپنی قوم کے پاس جانا نہیں چاہتا تھا مگر یہ رسول اللہ ﷺ کی تعلیم کے خلاف تھا کہ کسی کے سفیر کو روک لیا جائے' حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ عنہ نے اس کو یہ کہہ کر واپس کیا کہ ابھی تم جاؤ' وہاں جاکر تمہارا جی چاہے تو چلے آنا۔ یہ رواداری کی کتنی بلند مثال تھی۔

اعصابی توڑ پھوڑ سے کیسے بچیں!

حکیم ایم اے علیم نعمانی

اعصابی امراض کے ماہر ڈاکٹر پرٹ کا کہنا ہے کہ ذہن اور جسم میرے نزدیک دو الگ چیزیں نہیں ہیں۔ یہ دونوں آپس میں اس طرح مربوط و منسلک ہیں کہ ایک کی سلامتی دوسرے سے وابستہ ہے۔ اس لیے ذہن اور جسم کے درمیان توازن رکھنا بہت ضروری ہے

کہتے ہیں کہ فکر و پریشانیاں انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہیں کیونکہ جذبات و احساسات کو انسانی زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اسی طرح صحت مندی کا بہت حد تک انحصار انسان کی سوچ پر ہے۔ ایک پرسکون دماغ پورے جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ گویا دماغ کو صحت مند رکھنا نہ صرف پورے جسم کے صحت مند رکھنے کے مترادف ہے بلکہ طویل العمری کا بھی ضامن ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر پولیٹس کے بقول جو شخص خود کو پریشانیوں سے بچا کر رکھتا ہے وہ یقینی طور پر کم از کم اپنی عمر میں دس برسوں کا اضافہ کر لیتا ہے۔

پرولونگ یور یوتھ کے مصنف نے صحت مند بڑھاپے گزارنے کے دس گر بتائے ہیں: ☆ بڑھاپے میں ماضی کا غم نہ کیجئے۔ ☆ گزرے ہوئے نقصان کا افسوس نہ کیجئے۔ ☆ ضعیفی کے باوجود مسکراتے رہیے۔ ☆ زندگی میں عملی طور پر دلچسپی لیجئے۔ ☆ مرنے کے انتظار میں مت رہیے۔ ☆ ہر حال میں خوش رہنے کے فلسفے کو اپنائیے۔ ☆ نظم و ضبط کا خصوصیت سے خیال رکھیے۔ ☆ جسمانی صحت اور حالات کے مطابق روزانہ تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجئے۔ ☆ تمباکو نوشی یا دوسری کسی نشہ آور شے سے اپنے آپ کو دور رکھیے۔ ☆ کاموں کی انجام دہی یا محنت کا کوئی کام کرنے کے بعد دماغ اور جسم کو قدرے آرام دیجئے۔

انسان جوں جوں ترقی کی منزلیں طے کرتا آگے بڑھ رہا ہے۔ اسی تناسب سے اس کی بے آرامی بڑھتی جا رہی ہے۔ مصروفیت میں اضافے کے سبب چین و سکون ختم ہوتا جا رہا ہے۔ زندگی میں الجھنیں، پریشانیاں، اداسی اور پژمردگی بڑھتی جا رہی ہے۔ خوف و گھبراہٹ، خدشات، وسوسوں اور اندیشوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہی وجہ ہے تمام دنیا اور خصوصیت سے ترقی پذیر ممالک میں نفسیاتی امراض، ذہنی پژمردگی، بے خوابی اور دماغی امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ سائنس کی دی ہوئی تھوڑی بہت آسائشوں نے ذہنی سکون اور تسکین قلب جیسی متاع عزیز انسانوں سے چھین لی ہے۔

ایک ماہر معاشیات کا کہنا ہے کہ انسان کی بنیادی ضروریات کی تعداد حقیقت میں بہت کم ہے لیکن ہر چہ براست از ماست کے مصداق لامحدود خواہشات مسلط کی ہوئی ہیں۔ انسانی دل آرزوؤں اور تمناؤں سے کبھی خالی نہیں رہتا۔ ایک آرزو پوری ہوتی ہے تو دوسری جنم لے لیتی ہے۔ اس طرح اس کا سلسلہ زندگی کی آخری سانس تک جاری رہتا ہے انسانی فطرت میں سیری نہیں ہے۔ اس کا ذہن ہمہ وقت نئے مقاصد اور آرزوؤں کی تخلیق میں مشغول رہتا ہے۔ اس کا ذہن ایک ایسا سمندر ہے جو کبھی خشک نہیں ہوتا اس لیے آج کا انسان پہلے دور کی نسبت کہیں زیادہ دماغی الجھنوں کا شکار ہے۔

اعصابی امراض کے ماہر ڈاکٹر پرٹ کا کہنا ہے کہ ذہن اور جسم میرے نزدیک دو الگ چیزیں نہیں ہیں۔ یہ دونوں آپس میں اس طرح مربوط و منسلک ہیں کہ ایک کی سلامتی دوسرے سے وابستہ ہے۔ اس لیے ذہن اور جسم کے درمیان توازن رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس طرح دماغ کا جو تمام عوامل اور اعمال کا مرکز ہے اور محرک بھی، تندرست و توانا رہنا لازمی ہے۔ حد سے بڑھی ہوئی افکار و پریشانیاں، ادھیڑ بن کی کیفیات اعصابی نظام کو براہ راست متاثر کرتی ہیں جس کے نتیجے میں آلام و تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں۔

کچھ لوگ فطرتاً زیادہ ہی حساس واقع ہوتے ہیں معمولی باتوں کا گہرا اثر لیتے ہیں۔ ان میں مسائل سے نمٹنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ آزمائش سے دور بھاگتے ہیں بس ہر وقت ذہن الجھائے رکھتے ہیں۔ حد سے بڑھی ہوئی یہ ادھیڑ بن بعض اوقات خوفناک صورتحال پیدا کر سکتی ہے اور ناقابل علاج بیماریوں کی دلدل میں بھی دھکیلنے کا سبب بن سکتی ہے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خوف بے بنیاد نکلتے ہیں اس لیے مسائل کا تجزیہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ بیشتر خدشات کا تعلق ہماری جذباتی زندگی سے ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہوتا ہے کہ فراست اور ذہانت سے کام لے کر مسائل پر قابو پایا جائے۔

غیر ضروری تفکرات سے بچنے ہی میں عافیت ہے کیونکہ یہ تفکرات آپ کی غذا کے قیمتی جواہرات چاٹ جاتے ہیں ذہن و حواس کے تکدر سے ذہنی اضمحلال جنم لیتا ہے جو دماغی خلیوں کو سخت نقصان پہنچاتا ہے جو لوگ ان جوہروں کی حفاظت نہیں کرتے وہ بڑی آسانی سے مہلک امراض کا جن میں کینسر بھی شامل ہے شکار ہو جاتے ہیں۔

انگریزی کا ایک محاورہ ہے "مشکلات ایسی سیڑھیاں ہیں جو ہمیں جنت تک لے جاتی ہیں" ایک علم النفس کے ماہر کا بھی یہی کہنا ہے کہ مشکلات ہمارے لیے نعمت ہیں۔ اس سے مخفی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے کا موقع دستیاب ہوتا ہے۔ انسان میں ایک ایسی طاقت موجود ہے جس کو بروئے کار لا کر مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

خیالات میں بڑی طاقت ہے۔ اپنے خیالات کو اس قادر مطلق کی جانب موڑ دیجئے جو اس کائنات کا نظام چلا رہا ہے اور جس کی کائنات کی ہر شے پر قدرت و کامرانی ہے جو لوگ اللہ کو اپنا خیرخواہ سمجھتے ہیں وہ اپنے تمام مسائل کو دعاؤں کی شکل میں اس سے کہہ ڈالتے ہیں جس کے بعد ان پرسکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ راضی برضا رہنے سے زیادہ اطمینان قلب کسی چیز میں نہیں ہے۔

پیٹ کی جملہ بیماریوں کا شافی علاج

ہیضہ، الٹی، پیچش، گیس کیلئے ایک حکیم صاحب کا تجربہ شدہ نسخہ پیش خدمت ہے:۔

ھوالشافی: کالی مرچ 3 تولے، ہیرا ہنگ (نہ ملنے کی صورت میں ہنگ ایرانی بھی استعمال کر سکتے ہیں) 2 تولے، ست پودینہ 3 تولے۔ ان کو پیس کر ملا لیں اور کالی مرچ کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی 12 گھنٹے کے بعد دودھ سے استعمال کریں۔ **(پرنسپل غلام قادر ہراج)**

موسم کے انسانی جسم پر اثرات

محمد اسلم جاوید، لاہور

یہ موسم اگر اپنے مزاج پر قائم ہو تو سب موسموں سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ ربیع کا مزاج روح اور خون کے موافق ہوتا ہے۔ ربیع بدن کے رنگ کو سرخ کر دیتا ہے۔ یہ خون کو اعتدال کے ساتھ جلد کی طرف جذب کرتا ہے اور اس کی گرمی اس حد تک نہیں پہنچتی

علم طب کا جغرافیہ سے گہرا تعلق ہے کیونکہ علم طب امراض انسانی اور صحت سے بحث کرتا ہے اور صحت و مرض کا گہرا تعلق جغرافیائی حالات سے ہے اگر کسی مقام کی آب و ہوا بہتر ہوتی ہے تو وہاں کے باشندوں کا معیار صحت بہتر ہوتا ہے اور اگر کسی مقام کی آب و ہوا خراب ہوتی ہے تو وہاں کے باشندوں کی صحت پر بھی اس کا بُرا اثر پڑتا ہے۔ انسان کا رنگ و روپ' قد و قامت اور طاقت و توانائی بھی جغرافیائی حالات سے متاثر ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ کرۂ ارض کے مختلف علاقوں کے باشندوں میں جسمانی تفاوت پایا جاتا ہے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی آتی رہتی ہے کہ دوران سال جب موسم بہتر ہوتا ہے تو انسان کی صحت بھی بہتر رہتی ہے اور جب موسم خراب ہوتا ہے تو اس سے فضا میں تکدر بڑھتا ہے اور امراض جنم لیتے ہیں جو صحت انسانی کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ اچھی آب و ہوا اور اچھے ماحول میں غذائی اجزاء بھی بہتر میسر آتے ہیں کیونکہ نباتات اور حیوانات سرد گرم سے فطری طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ نباتاتی اجزاء غذا یعنی سبزیاں ترکاریاں اور حیواناتی یعنی لحمیاتی اجزائے غذا جغرافیائی حالات اور تغیرات سے ضرور اثر پذیر ہوتے ہیں۔ خوشگوار موسموں میں حیوانات بہتر طور پر پرورش پاتے ہیں اور ان سے حاصل شدہ غذائی اجزاء بہتر صحت کے ضامن ہوتے ہیں۔

ان تجربات اور مشاہدوں کی روشنی میں حکمائے قدیم نے علم طب بیان کرنے کیلئے علم جغرافیہ سے کامل استفادہ کیا ہے اور انسانی مزاج یا صحت و مرض' اجزائے خوراک اور ادویہ پر موسموں کے تغیرات کی روشنی میں جو نتائج اخذ کیے ہیں وہ ذیل میں درج کر رہے ہیں۔

حکمائے قدیم نے کرۂ ارض کو سات حصوں میں تقسیم کیا اور اسی اعتبار سے مزاج انسانی کا جائزہ لیا اس بارے میں حکماء کے دو گروہ ہو گئے ایک گروہ جس میں شیخ الرئیس حکیم ابن سینا شامل تھے ان کا نظریہ یہ تھا کہ خط استوا کے باشندے زیادہ معتدل ہیں اس کے اور چوتھی اقلیم کے باشندے زیادہ معتدل ہیں دوسرا تو وہ تھا جس میں زکریا شامل تھے جس کا یہ خیال تھا کہ خط استوا کے باشندے زیادہ گرم ہیں۔ چوتھی اقلیم کے باشندے سب سے زیادہ معتدل ہیں یعنی معتدل سرزمین خط استوا کے پاس نہیں بلکہ چوتھی اقلیم تھی۔ اب علوم جغرافیہ کافی روشن ہو چکا ہے اور اقلیمی نظریہ یکسر تبدیل ہو چکا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جدید منطقاتی تقسیم کے مطابق قدیم نظریہ مزاج کو بیان کیا جائے۔

موسموں کے اثرات

حکمائے قدیم نے علم جغرافیہ سے استفادہ کر کے سال کو چار موسموں میں تقسیم کیا اور جسم انسانی پر ان کے اثرات سے بحث کی اور ان اثرات کو واضح طور پر یوں بیان کیا ہے۔

موسم ربیع کے اثرات

یہ موسم اگر اپنے مزاج پر قائم ہو تو سب موسموں سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ ربیع کا مزاج روح اور خون کے موافق ہوتا ہے۔ ربیع بدن کے رنگ کو سرخ کر دیتا ہے۔ یہ خون کو اعتدال کے ساتھ جلد کی طرف جذب کرتا ہے اور اس کی گرمی اس حد تک نہیں پہنچتی کہ خون کو تحلیل کر دے۔ جیسا کہ موسم گرما میں تحلیل خون کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ موسم ربیع بچوں کیلئے نہایت مناسب و موافق ہوتا ہے اور ان مزاج کیلئے جو بچوں جیسا مزاج رکھتے ہیں۔

موسم گرما کے اثرات

اس موسم کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے اور حرارت کی زیادتی کے باعث رطوبتوں کی تحلیل کا عمل تیز کر دیتا ہے اس موسم میں چونکہ دن بڑے اور راتیں چھوٹی ہوتی ہیں اس لیے حرارت کے علاوہ خشکی میں بھی اضافہ ہوتا ہے تا کہ بارش ہو جائے۔ موسم گرما میں خون اور بلغم کی مقدار بدن میں گھٹ جاتی ہے لیکن صفرا کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے بدن کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے اور آخر میں سودا کی بھی زیادتی ہو جاتی ہے۔ بوڑھے اور بوڑھوں جیسا مزاج رکھنے والے لوگ اس موسم میں تندرست اور قوی ہو جاتے ہیں۔

موسم خریف کے اثرات

اس موسم میں گرمی تو کم ہو جاتی ہے لیکن سردی مستقل طور پر نہیں بڑھتی ہے یہ موسم حرارت و جدرت میں اعتدال کے قریب ہوتا ہے لیکن رطوبت و یبوست میں معتدل نہیں ہوتا اس لیے کہ موسم خریف سے قبل موسم گرما ہوا کو خشک کر دیتا ہے اور موسم خریف میں ہوا کو مرعوب بنانے کے اسباب معدوم ہو جاتے ہیں۔

جاڑے کے اثرات

یہ موسم ٹھنڈا اور مرعوب ہوتا ہے اس لیے کہ آفتاب دور ہوتا ہے فضا میں بخارات آبی کی کثرت ہوتی ہے۔ تحلیل کا عمل اس موسم میں بہت کم ہوتا ہے۔ انجماد کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ بارش اور شبنم بھی نہیں ہوتی البتہ خوش خوری اور ہضم غذا کیلئے بہترین موسم ہے۔

امراض کا تعلق جغرافیائی حالات سے

امراض کا تعلق بھی جغرافیائی حالات سے بہت گہرا ہے۔ ہر موسم میں کچھ مخصوص امراض ہوتے ہیں جن کی وضاحت حسب ذیل ہے۔

امراض موسم ربیع: اسہال' موی' نفث الدم' مالیخولیا' فالج ولقوہ' رجع المفاصل (جوڑوں کے درد)

امراض موسم گرما: بخار' دق' آشوب چشم' خسرہ' چیچک' صفرا' سرداوغیرہ۔

امراض موسم خریف: عرق النساء امراض ریح (گیس اور بادی وغیرہ کا مرض)

سردی کے موسم کے امراض: بلغمی امراض مثلاً زکام' نزلہ' بخار وغیرہ۔

علم جغرافیہ درحقیقت علم طب کے مبادی علوم میں شامل ہے اور اس بنا پر اکثر طبی مباحث کو بغیر علم جغرافیہ کے مبادیات حاصل کیے ہوئے سمجھنا محال ہے' لہٰذا احیائے طب کے نقطہ نظر سے یہ ضروری ہے کہ طب کے جغرافیائی مباحث کی تشریح اور تجدید موجودہ جغرافیائی معلومات کی روشنی میں کی جائے تا کہ علم جغرافیہ کی قدیم معلومات کے نقائص دور ہو سکیں اور مبادیات طب کے نصاب میں منطق' فلسفہ' سائنس اور جغرافیہ بھی شامل ہوں۔

شوال المکرّم ! اجروثواب حاصل کرنے کا مہینہ

ایک روایت میں آتا ہے کہ جب عید کی صبح ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو بھیجتا ہے جو زمین پر اترتے ہیں اور وہ گلی کوچوں اور راستوں میں کھڑے ہو جاتے ہیں اور بلند آواز سے کہتے ہیں جسے جن اور انسان کے سوا تمام مخلوق سنتی ہے

ایک روایت میں آتا ہے کہ جب عید کی صبح ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو بھیجتا ہے جو زمین پر اترتے ہیں اور وہ گلی کوچوں اور راستوں میں کھڑے ہو جاتے ہیں اور بلند آواز سے کہتے ہیں جسے جن اور انسان کے سوا تمام مخلوق سنتی ہے، وہ کہتے ہیں، اے محمد (ﷺ) کی امت! اپنے پروردگار کی طرف آؤ، وہ تمہیں عطائے عظیم دے گا اور تمہارے بہت بڑے گناہ معاف فرمائے گا اور جب لوگ عید گاہوں میں آجاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتا ہے، مزدوری کا بدلہ کیا ہے جب وہ اپنا کام مکمل کرلے؟ فرشتے کہتے ہیں اس کا بدلہ یہ ہے کہ اسے پورا اجر دیا جائے۔ تب اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں تمہیں گواہ بناتا ہوں، میں نے ان لوگوں کے لیے اپنی بخشش اور رضا کو ان کا اجر بنایا ہے۔

عید کا دن

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ اپنی عیدوں کو تکبیروں سے زینت بخشو، حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے کہ جس شخص نے عید کے دن تین سو مرتبہ سُبۡحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمۡدِہٖ پڑھی اور مسلمان مردوں کی روحوں کو اس کا ثواب ہدیہ کیا تو ہر مسلمان کی قبر میں ایک ہزار انوار داخل ہوتے ہیں اور جب وہ مرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کی قبر میں ہزار انوار داخل فرمائے گا۔

چھ روزے

شوال کے مہینے میں چھ روزے رکھنے کا بہت زیادہ اجر وثواب ہے۔ مگر یکم شوال کے دن روزہ رکھنا مکروہ تحریمی اور ناجائز ہے۔ اس لیے شوال کی دو تاریخ سے شروع کرے۔ **(درمختار، طحطاوی)**

حضرت ابوایوب انصاری رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا: جس نے رمضان کے روزے رکھے پھر اس کے بعد چھ روزے شوال کے رکھے تو اس نے گویا ہمیشہ روزہ رکھا۔ **(مسلم شریف)**

دو رکعت نفل: جو کوئی عید کے دن دو رکعت نفل نماز پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ الماعون اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو اس کو صدقہ فطر کا ثواب حاصل ہوگا۔

یکم شوال: جو کوئی شوال کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد آٹھ رکعت نفل دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پچیس پچیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سبحان اللہ ستر مرتبہ استغفار اور ستر مرتبہ یہ درود پاک پڑھے: ''اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الۡاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصۡحَابِہٖ وَبَارِکۡ وَسَلِّمۡ'' تو بفضل باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے ستر حاجات دنیاوی اور ستر حاجات آخروی پوری ہوں گی اور اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل وکرم اور رحمت نازل فرمائے گا۔

چار رکعت نفل: جو کوئی یکم شوال کی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ وہ دو رکعت کر کے پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص، تین تین مرتبہ سورۂ فلق اور تین تین مرتبہ سورۂ ناس پڑھے پھر جب نماز مکمل کر کے فارغ ہو جائے تو ستر مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھے۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے انشاء اللہ تعالیٰ اس کو گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے اس کو توبہ قبول فرمائے گا اور اس کو نیکی کے کاموں کے کرنے کی توفیق بخشے گا۔

جہنم سے خلاصی: جو کوئی یکم شوال کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور پھر نماز کی ادائیگی کے بعد نہایت توجہ ویکسوئی سے اکیس مرتبہ درود پاک پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کیلئے جہنم کے دروازے بند ہوں گے اور جنت کے دروازے کھل جائیں گے اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے جنت میں جگہ عطا فرمائے گا۔

ادائیگی قرض ووصولی قرض کیلئے

اگر کسی کا قرض دینا ہو یا کسی سے قرض وصول کرنا ہو لیکن ادائیگی اور وصولی کی کوئی صورت بنتی نظر نہ آتی ہو تو چالیس دن تک اس درود شریف کو روزانہ 3125 مرتبہ پڑھے' انشاء اللہ فوراً مسئلہ حل ہو جائیگا' درود شریف یہ ہے:

مولای صل وسلم دائما ابدا
علی حبیبک خیر الخلق کلھم **(شان علی' کوئٹہ)**

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 9 ستمبر بروز جمعہ عصر تا مغرب' 17 ستمبر بروز ہفتہ سہ پہر 3 تا 4 بجکر 24 منٹ تک' 28 ستمبر بروز بدھ رات 9 بجکر 5 منٹ سے لیکر 10 بجکر 37 منٹ تک اِیَّاکَ نَعۡبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسۡتَعِیۡنُ یَارَحِیۡمُ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درددل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا' اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے چند دن پہلے ہی آپ کا شائع کردہ ''ماہنامہ عبقری'' کا شمارہ پڑھا۔ پڑھ کر دلی سکون ملا اور بہت سے مسائل کا حل نظر آیا۔ اس کے علاوہ روحانی محفل میں شرکت کا طریقہ بہت پسند آیا۔ اگلے ہی دن میں نے روحانی محفل میں شرکت کی۔ یعنی وقت کے مطابق ورد کیا۔ دل کو بہت سکون ملا۔ آئندہ کی محفلوں میں بھی پوری کوشش سے شرکت کروں گی۔ آپ سے درخواست ہے کہ میرے اور میری والدہ کیلئے روحانی (باقی صفحہ نمبر 45 پر)

حضرت شاہ چراغؒ کے روحانی وظائف

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے ظالموں کے ظلم سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نماز عشاء اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ بار یَـــا عَـــزِیْـــزُ پڑھے۔ آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر دعا کرے

ظلم کرنے والوں سے حفاظت

اگر کسی شخص کا واسطہ حاکم سے پڑ گیا ہو یا کسی ظالم آدمی سے مقابلہ ہو گیا ہو تو ایک سفید کاغذ پر چھٹے پارے کی ابتدائی آیت باوضو لکھے اور موم جامہ کر کے دائیں بازو پر باندھ لے یا گلے میں ڈال لے اور عورت ہے تو دائیں بازو پر باندھے یا گلے میں ڈال لے اور اس ظالم شخص کے پاس جائے یا اس کا سامنا ہو جائے تو انہی آیات کو پڑھنا شروع کر دے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس ظالم کے ظلم سے محفوظ رہے گا اور وہ اس کا خیر خواہ بن جائے گا اور اس کے ساتھ اچھا برتاؤ کریگا۔ وہ آیت یہ ہے:۔

لَایُحِبُّ اللّٰہُ الْجَھْرَ بِالسُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ اِلَّا مَنْ ظُلِمَ وَکَانَ اللّٰہُ سَمِیْعًا عَلِیْمًاO(سورۃ النساء 148)

مرد کا عورت پر قادر ہونا اور حمل کا ٹھہرنا

اگر کوئی مرد شرم کی وجہ سے یا کسی مرض کے سبب عورت پر قادر نہ ہو تو اس کیلئے دو انڈے لے اور دونوں کو دھو کر اُبال لے اور ایک انڈے پر باوضو روشنائی سے لکھے۔

وَالسَّمَآءَ بَنَیْنٰھَا بِاَیْدٍ وَّ اِنَّا لَمُوْسِعُوْنَ (سورۃ ذاریات 47) اور یہ انڈہ مرد رات کو کھالے۔ وَالْاَرْضَ فَرَشْنٰھَا فَنِعْمَ الْمَاھِدُوْنَ (سورۃ ذاریات 48) اور یہ انڈا عورت کو دے کہ رات کو کھا لے اس کے بعد ہمبستری کریں انشاءاللہ حمل قائم ہوگا اور اولاد ہوگی۔

ہر قسم کے غم اور فکر کا خاتمہ

یہ عمل ہر قسم کے غم کو دور کرتا ہے اور پریشانی سے مکمل نجات دیتا ہے۔ بعد نمازِ عشاء اوّل درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد تین سو بار: اِنَّمَا اَشْکُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْٓ اِلَی اللّٰہِ (سورۂ یوسف آیت 86) آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے ہر قسم کی پریشانی اور ہر قسم کے فکر کو دور کرنے کیلئے دعا مانگے۔ انشاءاللہ تعالیٰ تمام غم وفکر دور ہو جائینگے اور دل ہر وقت خوش رہے گا۔

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے ظالموں کے ظلم سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نماز عشاء اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ بار یَاعَزِیْزُ پڑھے۔ آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ معاشرتی زندگی میں عزت وعظمت کا مقام حاصل ہوگا۔ دشمن ناکام ہوں گے۔

مسافر کی حفاظت کیلئے

اگر کوئی شخص سفر پر روانہ ہوتا ہے اور اہل خانہ چاہتے ہیں کہ مسافر کو راستہ میں کوئی تکلیف یا حادثہ پیش نہ آئے اور وہ صحت وسلامتی کے ساتھ گھر واپس آئے اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے جب مسافر سفر پر روانہ ہو جائے تو گھر کے افراد میں سے کوئی بھی مرد یا عورت باوضو اکتالیس بار سورۂ فاتحہ (الحمد شریف) پڑھے اور دعا کرے کہ اللہ تعالیٰ مسافر کو سفر کے دوران محفوظ رکھے اور سلامتی کے ساتھ واپس آئے۔ انشاءاللہ تعالیٰ مسافر صحت وسلامتی کے ساتھ گھر واپس لوٹ کر آئے گا۔

غریبی اور تنگ دستی دور کرنا

جو شخص غریب ہو اور اس کا ہاتھ خرچ کے معاملے میں تنگ رہتا ہو تو اسے چاہیے کہ بعد نمازِ مغرب یا بعد نماز عشاء باوضو سورۂ مزمل (پ ۲۹) گیارہ مرتبہ پڑھے۔ سورۂ مزمل پڑھنے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔ سورۂ مزمل پڑھتے وقت جب فَاتَّخِذْہُ وَکِیْلاً پر پہنچے تو پچیس مرتبہ یہ کلمات پڑھے حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ اس عمل کی برکت سے گھر سے غربت اور تنگ دستی کا خاتمہ ہوگا اور روزی میں برکت پیدا ہوگی۔ شرط یہ ہے کہ یہ عمل روزانہ بلاناغہ کرے اور پابندی سے کرے گا تو اس کا پھل پائے گا۔

استخارہ کرنیکا طریقہ

استخارہ کے بہت سے طریقے ہیں اور یہ استخارہ بہت مجرب ہے۔ عشاء کی نماز کے بعد دو رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد قُلْ یٰٓاَیُّھَا الْکٰفِرُوْنَ (پوری سورۃ) ایک مرتبہ اور دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد قُلْ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ (پوری سورۃ) ایک مرتبہ پڑھے اور نماز پوری کر کے سلام پھیرنے کے بعد اول تین بار یہ درود شریف پڑھے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ بَارِکْ وَسَلِّمْ۔ اس کے بعد سورۂ اخلاص بارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد درود شریف تین مرتبہ پڑھ کر اپنے سیدھے (دائیں) ہاتھ پر پھونکے (دم کرے) وہی دایاں ہاتھ سر کے نیچے رکھ کر منہ قبلہ کی طرف کرے اور دائیں کروٹ سو جائے۔ یہ عمل تین دن یا سات دن کرے۔ ناغہ نہ کرے۔ اگر ایک دن میں معلوم ہو جائے تو پھر کرنے کی ضرورت نہیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ اس استخارہ سے صحیح جواب مل جائے گا۔

کسی کے سامان کی جلد فروخت کیلئے

اگر کوئی شخص اپنی کوئی چیز جلد بیچنا چاہتا ہو لیکن وہ چیز جلد بکتی نہ ہو تو اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے۔ مندرجہ ذیل آیت کو باوضو تین مرتبہ پڑھ کر اس سامان یا چیز پر پھونک دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد فروخت ہو جائے گی۔

وہ آیت یہ ہے: بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ o فَلَنْ اَبْرَحَ الْاَرْضَ حَتّٰی یَاْذَنَ لِیْٓ اَبِیْٓ اَوْ یَحْکُمَ اللّٰہُ لِیْ وَھُوَ خَیْرُ الْحٰکِمِیْنَ. (یوسف:۸۰)

بے خوابی اور سوتے میں ڈر جانے کیلئے

رات کو سوتے ہوئے بچہ ڈر جائے یا کوئی بڑا ڈر جائے یا ڈراؤنے خواب آئیں یا شیطانی خواب آئے یا سوتے ہوئے ڈر لگے یا انجانا خوف طاری ہو تو ان سب کیلئے آپ بچے کے سینے کے اوپر شہادت کی انگلی سے ع۔م۔ر لکھیں کسی قسم کا ڈر خوف نہ رہے گا اور نہ ہی شیطان تنگ کریگا۔ حدیث پاک میں آیا ہے کہ عمر کے نام سے شیطان بھاگتا ہے اور ع۔م۔ر سے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کا اسم شریف بنتا ہے۔

نظر بد کیلئے

کسی کو نظر بد لگ جائے تو باوضو ہو کر ایک بار درود شریف ابراہیمی اور ایک بار الحمد شریف پڑھ کر پھر 3 مرتبہ یہ آیت شریف پڑھیں۔ اِنْ ھُوَ اِلَّا ذِکْرٌ لِّلْعٰلَمِیْنَ.(التکویر 27)

ہاتھ جل جائے تو......

اگر گھر میں کسی بچے یا بڑے کا ہاتھ جل جائے تو فوراً اُس جگہ ٹوتھ پیسٹ لگالیں فوری سکون ہو جائے گا۔ آزمودہ ہے۔

(سید جعفر حسین سیفی، شیخوپورہ)

انگور......! چھوٹی چیز بڑے فائدے

سمیرا اسلام آباد

لیکوریا کی صورت میں خواتین کو چاہیے کہ وہ انگور کے اس میں ایک چمچ شہد ملا کر پئیں تو یقیناً مرض دور ہوجائے گا۔ یہ خوراک دس دن کی ہے۔☆ گردے اور مثانے کی جملہ بیماریوں کو دور رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ ایک پاؤ انگور روزانہ کھائے جائیں۔

انگور کا رنگ زرد اور سیاہ ہوتا ہے۔ کچا انگور ترش ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا شیریں ہوتا ہے۔ اس کا مزاج پختہ کا گرم تر درجہ اول اور کچا خشک درجہ اول ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک بقدر ہضم ہے۔ دوا کے طور پر دو چھٹانک سے ایک پاؤ تک روزانہ ہے۔ انگور کے حسب ذیل فائدے ہیں:۔

انگور کے فائدے: انگور کثیر الغذا اور زود ہضم ہوتا ہے۔☆ خون صالح پیدا کرتا ہے اور مصفیٰ خون بھی ہے۔☆ جسم کو موٹا کرتا ہے۔☆ پختہ انگور زیادہ کھانے سے اسہال آنے لگتے ہیں۔☆ کچا انگور قابض ہوتا ہے اور اسہال کے مرض میں مفید ہوتا ہے۔☆ انگور میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، وٹامن اے، وٹامن سی، کیلشیم اور آئرن پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کیلئے بہت مفید ہوتے ہیں۔☆ جن لوگوں کا معدہ اکثر خراب رہتا ہے ان کیلئے انگور پختہ کا استعمال بے حد مفید ہے۔☆ پسینہ زیادہ آنے کی صورت میں ماز وایک تولہ، انگور کا رس چھ تولے ٹھنڈا پانی دو تولے ان تمام اشیاء کو ملا کر بدن پر لیپ کرنے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔☆ گیس یا بوجھل معدہ والے حضرات انگور کا ناشتہ کرنے سے اس مرض سے نجات حاصل کرسکتے ہیں۔☆ انگور دل، جگر، دماغ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے☆ گرمی کے سر درد یا پھر آنکھ جو سرخ ہوکر درد کرنے لگے تو انگور کے پتے پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے سے صحت ہوجاتی ہے۔☆ لاغری اور کمزوری میں اس کا استعمال مفید ہے۔☆ پرانے بخار میں انگور کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔☆ انگور کا بکثرت استعمال گردہ کی چربی بڑھاتا ہے۔☆ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔☆ اگر انگور کو تخم خطمی کے ہمراہ پکا کر ورم پر لگائیں تو ورم جلدی تحلیل ہوجاتا ہے اور صحت ہوجاتی ہے۔

☆ سینے کے جملہ امراض میں انگور بے حد مفید ہے۔

☆ پھیپھڑوں سے بلغم کے اخراج کیلئے انگور بہترین دوا ہے۔

☆ کھانسی کو ختم کرنے کیلئے انگور کے رس میں شہد ملا کر چاٹنا مفید ہوتا ہے۔☆ انگور کا جوس یا رس پینے کے بعد پانی ہرگز نہیں پینا چاہیے۔☆ عورتوں کے زمانہ حمل میں انگور کا رس پینے سے حاملہ عورت غشی، چکر، اپھارہ اور درد وغیرہ سے محفوظ رہتی ہے اور بچہ بھی صحت مند اور توانا پیدا ہوتا ہے۔

☆ جسمانی طور پر کمزور انسان ایک پاؤ شیریں انگور صبح وشام کھائیں اور رات کو سوتے وقت دودھ میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے بالکل صحت مند ہوجائیں گے۔

☆ لیکوریا کی صورت میں خواتین کو چاہیے کہ وہ انگور کے اسی میں ایک چمچ شہد ملا کر پئیں تو یقیناً مرض دور ہوجائے گا۔ یہ خوراک دس دن کی ہے۔☆ بندش حیض میں انگور کے جوس میں ایک چمچ شہد اور دو عدد پسے ہوئے چھوہارے ملا کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔☆ گردے اور مثانے کی جملہ بیماریوں کو دور رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ ایک پاؤ انگور روزانہ کھائے جائیں۔☆ مرگی کے مریض کو انگور کا رس پانچ تولہ متواتر تین ماہ تک دن میں تین بار پلانے سے مرگی کا مکمل خاتمہ ہوجاتا ہے۔☆ انگور کا رس ایک چمچ صبح وشام پلانے سے جن بچوں کے منہ اور حلق میں چھالے پڑے ہوں فائدہ ہوتا ہے۔☆ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی صورت میں ایک پاؤ انگور روزانہ کھانا مفید ہے۔☆ ضعف گردہ اور سخت زکام میں انگور کا استعمال بے حد مفید ہے۔☆ تین سال کے بچوں کی قبض دور کرنے کیلئے ایک چھوٹا چمچ چائے والا انگور کا رس پلانا مفید ہوتا ہے۔☆ جو بچے دانت نکال رہے ہوں اگر انہیں ایک چمچ انگور کا رس روزانہ پلایا جائے تو دانت بالکل آسانی سے نکل آتے ہیں اور سیدھے بھی رہتے ہیں۔☆ جن چھوٹے بچوں کو سوکھے پن کی بیماری ہوتی ہے ان کو ایک چھٹانک انگور کا رس روزانہ پلانا مفید ہوتا ہے۔☆ گردے کی پتھری کیلئے دو تولے انگور کے پتے رگڑ کر دن میں دو بار پلانے سے پتھری ریزہ ریزہ ہوکر نکل جاتی ہے ایسے مریض کو سادہ پانی بھی وافر مقدار میں پیتے رہنا چاہیے۔☆ انگور کے رس میں ایک چوتھائی چینی ملا کر رب تیار کرکے کھانے سے دل کو طاقت ہوتی ہے اور مفرح بھی ہوتا ہے۔☆ مردانہ کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک ہفتہ تک ہر روز ایک گھنٹہ کے ساٹھ منٹوں میں ایک دانہ انگور فی منٹ روز کھانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔☆ انگور جگر اور آنتوں کے امراض میں بہت مفید ہوتا ہے۔☆ انگور دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس لیے اس کو کھانے میں مکمل احتیاط کی جائے ترش انگور سے پرہیز کیا جائے اور تازہ اور اچھے انگور کھائے جائیں تو یقیناً صحت اچھی رہے گی۔

سردرد کے خاتمہ کیلئے

نماز فجر کے فوراً بعد سورج نکلنے سے پہلے سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم سومرتبہ پڑھنا اپنا معمول بنایئے۔

ڈاڑھ یا دانتوں کا درد ہو تو

سب سے پہلے درود شریف سات مرتبہ پڑھیں، پھر سورۂ فاتحہ تین مرتبہ پڑھ کر "بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ اَسْئَلُکَ بِعِزِّکَ وَجَلَالِکَ وَقُدْرَتِکَ عَلٰی کُلِّ فَاِنَّ مَرْیَمَ لَمْ تَلِدْ غَیْرَ عِیْسٰی مِنْ رُّوْحِکَ وَکَلِمَتِکَ اَنْ تُشْفِیَ مَا بِفَاطِمَةَ بِنْتِ خَدِیْجَةَ مِنَ الضَّرِّ کُلِّهَا" اگر یہ کلمات یاد نہ ہوں تو آیت الکرسی پڑھ کر دم کردے۔ انشاء اللہ درد میں افاقہ ہوگا۔

دردسر کے خاتمے کیلئے

درود شریف پڑھنے کے بعد بِسْمِ اللّٰهِ اَذْهِبْ عَنْهَا سُوْءَ وَمَحْشَهٗ بِدَعْوَتِ نَبِیِّکَ الطَّیِّبِ الْمُبَارَکِ الْمَتِیْنِ عِنْدَکَ بِسْمِ اللّٰهِ گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کیا جائے انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ اگر یہ کلمات یاد نہ ہوں تو سورۂ فاتحہ اور آیت الکرسی تین تین بار پڑھ کر دم کردینے سے بھی آرام آجائیگا۔ اگر پہلی بار دم سے پورا آرام نہ آئے تو پندرہ بیس منٹ کے وقفہ سے پھر دم کریں اور پھر اسی طرح پندرہ بیس منٹ کے وقفہ کے بعد تیسری بار دم کریں۔ انشاء اللہ دردسر سے نجات مل جائیگی۔

فقر اور تنگی معاش سے نجات کیلئے

نماز فجر کے فوراً بعد سورج نکلنے سے پہلے سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ سومرتبہ پڑھنا اپنا معمول بنایئے۔ انشاء اللہ اس کی معاشی حالت تبدیل ہوجائے گی اور کاروبار میں برکت آئے گی۔ اس عمل کو معمول بنائے رکھیں۔

سفلی جادو اور ٹونے کا علاج

درود شریف گیارہ مرتبہ پھر سورۂ توبہ کی آخری آیات لقد جاء سے وھو العظیم تک اور سورۂ بقرہ کے آخری رکوع کے ساتھ سورۂ اخلاص معوذتین پڑھ کر مریض پر دم کرے۔ (صفحہ 280)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں" نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج —— طبی مشورے

ہیروئن کا نشہ کرتا ہوں ❁ تپ دق کا نامکمل علاج ❁ زرد آنکھیں ❁ مٹی کھاتا ہوں ❁ اختناق ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

ہیروئن کا نشہ کرتا ہوں

عمر 27 سال ہے طالبعلم ہوں۔ ہیروئن کا نشہ پانچ سال سے کرتا ہوں' طبیعت میں ہر وقت اضطراب اور بے چینی رہتی ہے۔ یادداشت بری طرح متاثر ہوئی ہے بہت بری طرح خوفزدہ ہوں' شک کا شکار ہوں۔ وہم اور فضول سوچ کا بہت غلبہ ہے' منہ میں پانی بہت آتا ہے جسے نگلنے سے معدہ بھاری ہو جاتا ہے اور پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے جسم میں اکثر گرمی ہو جاتی ہے۔ دھوپ میں باہر نہیں جا سکتا۔ چہرہ بے رونق ہو چکا ہے پاخانے کے ساتھ خون آتا ہے خون کی مقدار بڑھتی ہی جا رہی ہے مسے وغیرہ نہیں ہیں' قبض سی رہتی ہے' نیند نہیں آتی جاگتا رہتا ہوں کبھی سو بھی جاتا ہوں تو طبیعت میں بدستور بے چینی اضطراب رہتا ہے۔ جسم تھکا تھکا سا رہتا ہے بس دل چاہتا ہے کسی سے بات نہ کروں کوئی کام نہ کروں ایک جگہ پڑا رہوں۔ دوست یار گھر والے سب برے لگتے ہیں' بہت پریشان ہوں۔ **(ر۔ب' لاہور)**

مشورہ: ستر شفائیں اور اکسیر البدن لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق کھا لیا کریں۔ اوپر سے شربت شہد ہمراہ صندل الائچی ایک گلاس پانی میں حسب منشاء ذائقہ کے مطابق ملا کر ٹھنڈا کر کے پی لیا کریں۔ سر پر روغن کدو شیریں' روغن خشخاش ہم وزن ملا کر اچھی طرح مالش کیا کریں۔ غذا کے بعد سونف کا عرق آدھی پیالی پیا کریں سوتے وقت دو عدد پانی سے کھا لیا کریں۔ کوشش کریں کچھ وقت اللہ والوں کے گزارا کریں۔ نماز کی پابندی لازمی کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

تپ دق کا نامکمل علاج

میں جب بارہ سال کی تھی تو گلے میں بہت خارش ہوتی تھی اس کے ساتھ ہی گلا دکھتا بھی بہت تھا نزلہ گلا پکڑ لیتا تھا اور مسلسل حلق میں بہتا رہتا تھا جس کی وجہ سے یہ تکلیف ہو جاتی تھی۔ مجھے یاد نہیں کہ کبھی مجھے عام زکام ہوا ہو اور گلا نہ دکھا ہو' ہمیشہ نزلہ گلا دکھنا ساتھ ہوتے تھے پھر مجھے کھانسی کے ساتھ خون آیا۔ ڈاکٹر کے پاس گئے اس نے کہا پھیپھڑوں میں زخم ہو گئے ہیں یعنی ٹی بی اور ساتھ یہ بھی کہا کہ ٹی بی کا نو ماہ کا کورس کرنا ہوگا۔ میں نے چھ ماہ تک دوائیں استعمال کر کے چھوڑ دیں کیونکہ ان سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوا خون البتہ دوبارہ نہیں آیا مگر باقی تکلیفیں گلے کی خراش' نزلہ وغیرہ اسی طرح ہیں ان میں کوئی فرق نہیں پڑا۔ **(ف' کراچی)**

مشورہ: آپ دوبارہ ان ہی معالج سے رجوع کریں جنہوں نے آپ کو ٹی بی کے زمانے کے کورس کا مشورہ دیا تھا بات یہ ہے کہ ٹی بی ایک ایسا مرض ہے کہ جس کا علاج بہت ہی زیادہ احتیاط کا متقاضی ہے۔ ڈاکٹر حکیم کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ ہر مریض کو لے کر بیٹھ جائے اور سمجھانا شروع کر دے اور نہ ہی مریض یہ ٹیکنیکل باتیں زیادہ سمجھ پاتا ہے بیماری سے ویسے ہی وہ پریشان ہوتا ہے ظاہری نفع اس کے ذہن میں ہوتا ہے جیسے آپ نے دیکھا کہ خون تو بند ہو گیا باقی مرض ویسے ہی ہے اور علاج چھوڑ دیا مریض کو ذہن میں وہ ہدایات ضرور رکھنی چاہئیں جو معالج دے دیتا ہے بعض دیہاتی قسم کے ان پڑھ مریض جب مرض میں اپنے ذہن کے مطابق نفع نہیں دیکھتے تو علاج جاری رکھنے کے بجائے معالج کی نیت پر شبہ کرنے لگتے ہیں یا نفع ہو جاتا ہے تو بھی علاج چھوڑ دیتے ہیں معالج کی ہدایت پس پشت ڈال دیتے ہیں اور اس کی نیت پر شبہ کرنے لگتے ہیں بات یہ ہے کہ ٹی بی کے جراثیم کا ایک گروپ ہے جسے قبضہ میں کرنے کیلئے دواؤں کا گروپ بنایا گیا ہے اور تجربہ نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ عام طور پر عام مریضوں میں تپ دق کے کورس کو اتنے عرصہ استعمال کروایا جائے تو مریض خطرے سے باہر آ جاتا ہے اب باقی باتیں آپ کا معالج سمجھاتا ہے۔ تپ دق کے جراثیم میں مدافعت کا نظام بہت مضبوط ہوتا ہے اور بہت جلدی اسے جراثیم اپنا بھی لیتے ہیں ایک بار جب علاج شروع کر دیا جائے اور بھرپور انداز میں شروع کر دیا جائے کم دوائیں نہ دی جائیں تو اسے کورس مکمل ہونے تک جاری رکھنا اشد ضروری ہے بغیر معالج کی اجازت کے علاج کو چھوڑنے سے مریض پریشانی میں پڑ سکتا ہے تمام مریضوں کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے۔

زرد آنکھیں

آنکھوں کا رنگ زردی مائل پیلا ہے اس سے پہلے ایسا نہیں تھا بلکہ میری آنکھیں بالکل صاف اور سفید تھیں تین سال پہلے شدید گرمی پڑی میں نے بے تاب ہو کر سر پر برف رکھ لی تھی دو تین دن اسی طرح کرتی رہی یعنی جب مجھے خوب گرمی لگتی تھی تو میں سر پر برف رکھ لیتی تھی اس سے یہ ہوا کہ میرا دماغ سن ہو گیا۔ آنکھوں میں درد شروع ہو گیا۔ چکر آنے لگے اور بلڈ پریشر ہائی ہو گیا اس کے بعد سے میری آنکھوں کا رنگ پیلا رہنے لگا ڈاکٹروں سے علاج کرواتی رہی کسی نے یرقان کہا کسی نے کمزوری کی دوا دی مگر فائدہ نہیں ہوا اس طرح مایوس ہو کر آپ کو یہ خط لکھ رہی ہوں۔ **(صغریٰ بشیر' سیالکوٹ)**

مشورہ: آپ کیلئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ صبح کا ناشتہ انگور سے کریں۔ انگور پہلے اچھی طرح پانی سے دھو لیں پھر کھائیں جس پانی سے انگور کو دھوئیں اس پانی کو خوب اچھی طرح جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں غذا میں ٹھنڈی سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ گوشت' انڈا' مرغ' مچھلی حیوانی غذائیں ترک کر دیں۔ تین بڑے چمچ خالص شہد پانچ بڑے چمچ اصلی عرق گلاب سہ آتشہ ایک گلاس پانی میں حل کر کے قدرے ٹھنڈا کر کے پی لیا کریں۔ دن میں دو بار کافی ہے۔ صبح و شام جو ہر شفاء مدینہ تین تین گرام پانی سے پھانک لیا کریں۔ آنکھوں میں خالص عرق گلاب دائیں آنکھ میں تین تین قطرے بائیں آنکھ میں دو قطرے ڈالیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

اختناق

اکثر رات کو گہری نیند سوتے سوتے میرا دماغ جاگ جاتا ہے اور باوجود انتہائی کوشش کے جسم کے کسی بھی حصہ میں کسی بھی قسم کی حرکت نہیں ہو سکتی یہاں تک کہ اگر میں چیخنا چاہوں تو چیخ بھی نہیں سکتی اور کسی کو بلانا چاہوں تو بلا بھی نہیں سکتی۔ کوشش کرنے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ دماغ میں سخت کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور دم گھٹنے لگتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روح نکل رہی ہے اور آخری وقت آ گیا ہے پھر کچھ وقت کے بعد جسم کا

کوئی حصہ ہلانے کے قابل ہوجاتی ہوں اور اس کے بعد آنکھ کھل جاتی ہے۔ جاگنے کے بعد سخت کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ دماغ میں درد ہونے لگتا ہے اور تمام جسم عجیب طرح کا ہوجاتا ہے۔ میری عمر 25 سال ہے۔ مرض کا پہلا حملہ سترہ سال کی عمر میں ہوا تھا میرا وزن پہلے 125 پونڈ تھا وہ بھی گھٹتے گھٹتے 100 پونڈ رہ گیا ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں۔ ٹانگوں میں طاقت ختم ہوگئی ہے۔ اس لیے اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف ہونے لگی ہے ڈاکٹری یا طاقت کی دواؤں سے مرض بڑھ جاتا ہے۔ **(ع، ر۔ اسلام آباد)**

مشورہ: جوان بچیوں میں اس مرض کا شافی علاج شادی ہے۔ تاہم فی الوقت آپ اصلاح معدہ پیکیج شہد کے ساتھ لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ غذا کے بعد جوارش شاہی ایک چائے کی چمچی کھائیں، غذا میں گوشت انڈا مرغی مچھلی حیوانی غذائیں قطعی بند کردیں۔ بغیر پتوں کی ٹھنڈی تاثیر والی سبزیاں بغیر مرچ گرم مصالحے کے پکا کر چپاتی سے کھائیں۔ سالن دیسی گھی میں پکائیں یا اصلی مکھن میں پکائیں۔ مکھن یا دیسی گھی خالص ہونا چاہیے بلکہ بہتر یہ ہے کہ صبح کو بادام کا عمدہ حلوہ دیسی گھی میں تر بتر بنا کر کھائیں اگر رات کو بھی یہی کھالیا کریں تو بہت ہی بہتر ہے۔ پھلوں میں انگور سب سے بہتر ہے، خوب پیٹ بھر کر کھائیں ایک دو پاخانے کھل کر آتے رہیں تو فکر نہ کریں بلکہ اگر قبض ہوجایا کرے تو پپیتہ پیٹ بھر کر کھالیا کریں سکون اختیار کریں۔ فلمیں، ٹیلیویژن، تصاویر، گانے وغیرہ کے پروگرام نہ دیکھیں۔ نماز کی پابندی لازمی کریں اور ہر وقت اٹھتے بیٹھتے ذکر اور درود شریف پڑھتی رہا کریں۔

تارے تارے نظر آتے ہیں

درد کی وجہ سے سخت پریشان ہوں یہ درد کبھی زیادہ کبھی کم ہوتا ہے درد کی حالت میں مجھے تارے تارے نظر آتے ہیں اس کے بعد چند منٹ تک بینائی جواب دیدیتی ہے کوئی چیز مجھے نظر نہیں آتی۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ آنسو نکل آتے ہیں یہ کیفیت اور درد کبھی روزانہ ہوتا ہے کبھی ہفتہ پندرہ دن میں ہوتا ہے۔ مجھے نکسیر بھی آتی ہے اور الٹیاں بھی لگ جاتی ہیں۔ **(سمیرا، ہرنائی)**

مشورہ: تین گرام خشک دھنیا صاف کرکے مٹی یا چینی کی پیالی میں ڈال دیں اوپر سے پانی ڈال کر ململ کے کپڑے سے ڈھانک دیں اور اوس میں رکھ دیں صبح اٹھ کر پانی نتھار کر پی لیں۔ گرم اشیاء سے پرہیز رکھیں۔ غذا کے بعد گرما سردا بکثرت کھائیں۔ ٹھنڈی مراد مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ دھوپ سے بچیں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

مٹی کھاتا ہوں

بچپن سے مٹی کھا رہا ہوں جس کی وجہ سے میرے جگر میں سخت گرمی ہے، پیاس بہت لگتی ہے دل کی دھڑکن بہت ہوجاتی ہے۔ چہرے کا رنگ زرد ہے آنکھیں زرد، بدرونق ہیں ذرا دوڑنے سے سانس بہت پھولتا ہے۔ **(محمد رشید، فیصل آباد)**

مشورہ: غذا کے بعد بیدانہ انار ضرور کھاتے رہیں اور مٹی کھانا چھوڑ دیں۔

پاؤں میں خارش

میرے پاؤں کے انگوٹھے اور انگلیاں صرف گرمیوں کے موسم میں اس قدر خراب ہوجاتے ہیں کہ ان میں سے بے تحاشہ پانی بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ مرض مجھے پورے سات مہینے یعنی گرمیوں رہتا ہے۔ شروع میں دانے نکلتے ہیں سخت خارش ہوتی ہے پھر پانی سے بھر جاتے ہیں، پھر پانی رسنے لگتا ہے جوتے نہیں پہن سکتی۔ کسی قسم کا فائدہ نہیں ہوا۔ **(نرگس، اسلام آباد)**

مشورہ: نو دانے عناب رات کو توڑ کر ایک کپ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں اس میں ایک چھوٹی الائچی بھی ڈال دیں صبح اٹھ کر صاف ہاتھ سے مل کر چھان لیں اور چوتھائی چمچی چینی ملا کر پی لیں۔ اکتالیس دن کریں۔ غذا میں گرم اور کھٹی چیزوں سے پرہیز رکھیں۔ صابن کا استعمال کم کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کرکے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

کدو، گھیا توری، ٹینڈے، جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، بند، رس، ڈبل روٹی، بکھیرے کا سالن، مونگ کی پتلی دال، بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی، بکری کا گوشت شوربے والا، دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا، خرفہ کا ساگ، دہی میٹھا، براؤن بریڈ، سلاد، امرود، سنگتری، انار، تربوز، گرما سردا، خربوزہ، حلوہ کدو، پپیتہ، کیلا، چھلکا اسپغول، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ گاجر، پیٹھے کا حلوہ، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، عرق سونف، عرق پودینہ، دودھ سوڈا، آلو بخارا، ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا)، شکرقند، لنک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ، بکری کا دودھ۔

غذا نمبر 3

جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا)، کیک رس، ہمراہ چائے، ڈبل روٹی، بند، براؤن بریڈ، کیلے کا ملک شیک، گاجر کا جوس، گنے کا تازہ رس، ابلا ہوا پانی، ابلے ہوئے چاول، نمکین دلیہ، دیسی مرغی کی یخنی، انار، انگور، سمی، میٹھا، پیچی، امرود، کھیرا، چھاچھ، کدو، ناریل کا پانی۔

غذا نمبر 2

چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں ہر قسم کی، دیسی انڈے، آملیٹ، پرندوں کا گوشت، ہریسہ، نہاری، پائے، دال موٹھ، دیسی گھی کی چوری، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کھجور تازہ، چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، چنے بھنے، کباب، پیاز کی سلاد، ناریل، منقی، روغن زیتون کا پراٹھا، بادام، پستہ، چلغوزہ، کاجو، مچھلی، گاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، اوٹنگ کا قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مربہ تمام قسم، جو کا ستو، اونٹ کا گوشت، کشمش، انگور، آم، گلقند دودھ میں ملا ہوا۔

شوگر کے مریضوں کیلئے

گھیا توری، گھیا کدو، ٹینڈے، چھوٹا گوشت، کریلے، دال مونگ، دیسی مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، جو کا دلیہ، ساگودانہ، ہریسہ، کھچڑی، عرق سونف، عرق پودینہ، انجیر تھوڑی مقدار میں، ڈبل روٹی سادہ، براؤن بریڈ، رس، میتھی، خرفہ کا ساگ، پائے، نہاری، آملیٹ، پشاوری قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک تھوڑی مقدار میں، ڈرائی فروٹ، زیتون کا پھل، پھیکا دودھ، چنے بھنے، روغن زیتون، دیسی انڈے کی زردی، چھوہارا مغز

دمے سے ہمیشہ کیلئے نجات

ام مریم' کراچی

امراض کے شکار افراد دھول مٹی سے بچیں تو اس سے مرض شدت اختیار کرنے سے رک جاتا ہے تاہم یہ بات پہلی بار منکشف ہوئی ہے کہ صفائی ستھرائی کے دوران اگر خواتین منہ اور ناک پر کپڑا نہ لپیٹیں تو اس وجہ سے بھی وہ بتدریج اس مرض کے قریب تر ہوتی جاتی ہیں

سلمیٰ رشید اکثر کھانسی میں مبتلا رہتی تھیں' بچپن سے ہی ان کے پھیپھڑے خاصے کمزور تھے اور سرد موسم میں وہ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے پرہیز بھی کرتی تھیں۔ شوہر کے مالی حالات کے باعث ان کا شمار نہایت غربت میں زندگی بسر کرنے والوں میں ہوتا تھا۔ لہٰذا انہوں نے آمدنی میں اضافے کیلئے خود بھی کام کرنے کا فیصلہ کیا۔ شہر میں رہنے کی وجہ سے ان کو کوئی کام مل سکتا تھا لیکن تعلیم اور ہنر دونوں سے محروم ہونے کے سبب انہیں کام نہ مل سکا جب وہ ہر طرف سے مایوس ہوگئیں تو ان کی ملاقات محلے میں نئی آنے والی ادھیڑ عمر رضیہ بی بی سے ہوئی۔ دونوں کی کہانی ملتی جلتی تھی لہٰذا سلمیٰ نے انہیں ہمدرد جان کر اپنا حال دل سنا ڈالا۔ رضیہ بی بی نے انہیں تسلی دی اور کہا کہ اگر وہ چاہے تو گھریلو صفائی ستھرائی کا کام اسے مل سکتا ہے سلمیٰ بھی ہر طرف سے مایوس ہو چکی تھی اس لیے فوراً حامی بھر لی یوں انہیں روزگار مل گیا۔ اب سلمیٰ صبح سویرے بچوں کو ناشتہ کروانے کے بعد گھر اپنی بڑی بیٹی کے سپرد کرتیں اور کام پر نکل جاتیں۔ شروع شروع میں تو دو تین گھروں میں کام کیا لیکن آہستہ آہستہ گھروں کی تعداد بڑھنے لگی تو مصروفیت بھی بڑھنے لگی۔

دن گزرتے چلے گئے......شروع کے چند ماہ تک تو حالات ٹھیک رہے لیکن رفتہ رفتہ ان کی طبیعت زیادہ خراب رہنے لگی۔ اب کھانسی کے ساتھ ساتھ انہیں سینے میں درد اور سانس لینے میں بھی دقت محسوس ہونے لگی شروع شروع تو انہوں نے اس کیفیت کو نظرانداز کیا لیکن جب ایک سرد رات میں انہیں کھانسی کے سخت ٹھسکے کے بعد سانس اکھڑتی ہوئی محسوس ہوئی تو ان کے شوہر کو حالات کی سنگینی کا اندازہ ہوا...... وہ رات اس گھرانے پر قیامت کی رات تھی۔ ساری رات وہ شدید بے چینی کے عالم میں رہیں دوسری صبح جب سلمیٰ کو ایک سرکاری ہسپتال لے جایا گیا تو ڈاکٹر نے تشخیص کی کہ انہیں ''دمہ اور سانس کی نالیوں میں سوزش کا مرض لاحق ہو گیا ہے۔ ان کیلئے ضروری ہے کہ وہ دھول' مٹی سے خود کو جتنا ہو سکے بچائیں!!۔ خبر کیا تھی اس گھرانے کیلئے ایک نئی مصیبت کا آغاز تھا۔ سلمیٰ کا کام ہی صفائی ستھرائی تھا۔ اس لیے دھول' مٹی سے بچنا ان کیلئے محال تھا۔ انہوں نے ڈاکٹر کے مشورے کو نظرانداز کیا اور دوا کے ساتھ ساتھ اپنا کام بھی جاری رکھا' اس کا نتیجہ منفی ہی نکلنا تھا سو وہی ہوا......آج سلمیٰ دمے کی مریضہ ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ کھانسی اور سانس کی سوزش میں مبتلا ہو کر چارپائی پر لیٹ کے بے احتیاطی سے رونما ہونے والی کیفیت کی مثال بن کر زندگی گزار رہی ہے۔ صرف سلمیٰ ہی نہیں بلکہ لاتعداد ایسی خاتون خانہ ہیں جو کہ معاشی بدحالی اور صفائی ستھرائی کے جنون میں خود کو سانس کے امراض میں مبتلا کر لیتی ہیں اور انہیں احساس ہی نہیں ہو پاتا کہ یہ مرض کیوں کر لاحق ہوا۔

حال ہی میں مغرب میں کی جانے والی یہ طبی تحقیق ایسی خواتین کی آنکھیں کھول دینے کیلئے کافی ہے تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو خواتین گھر کی صفائی ستھرائی کے دوران سانس کی نالیوں کے ذریعے خود کو دھول کے ذرات سے محفوظ رکھنے کیلئے ناک اور منہ پر رومال نہیں باندھتیں وہ دمہ اور سانس کی نالیوں کی سوزش کے مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ دنیا بھر میں ان دونوں امراض کا شکار ایک تہائی خواتین اسی وجہ سے مریض بن کر صرف دوا کے آسرے پر ہی زندہ ہیں۔

اگرچہ اس تحقیق سے پہلے یہ بات تو آشکارا تھی کہ مذکورہ دونوں امراض کے شکار افراد دھول مٹی سے بچیں تو اس سے مرض شدت اختیار کرنے سے رک جاتا ہے تاہم یہ بات پہلی بار منکشف ہوئی ہے کہ صفائی ستھرائی کے دوران اگر خواتین منہ اور ناک پر کپڑا نہ لپیٹیں تو اس وجہ سے بھی وہ بتدریج اس مرض کے قریب تر ہوتی جاتی ہیں۔ تحقیق میں مزید کہا گیا ہے کہ صرف دھول ہی نہیں بلکہ صفائی ستھرائی کے دوران بلیچ اور اسی طرح کی وہ مصنوعات جن کے بخارات سانس کے ذریعے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں وہ بھی دمہ اور سانس کی نالیوں میں سوزش کے علاوہ الرجی کو بھی جنم دیتے ہیں۔

یہ تحقیق سپین میں کی گئی ہے۔ سپین کے شہر بارسلونا میں واقع میونسپل انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل ریسرچ سے وابستہ ڈاکٹر جان پال زوک اس حوالے سے کہتے ہیں کہ اگرچہ گھریلو خواتین کیلئے گھر کی صفائی ستھرائی روزانہ کا معمول ہے لیکن اس سے بھی زیادہ وہ لوگ ان خطرات کی زد میں ہیں جو گھروں' دفاتر یا کارخانوں میں صفائی ستھرائی کا کام کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جن وجوہات کے باعث دمہ' الرجی یا سانس کی نالیوں کی سوزش کا مرض لاحق ہوتا ہے ان وجوہات کا سامنا ایک خاتون خانہ کے مقابلے میں پیشہ ورانہ طور پر کام کرنے والوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے چنانچہ اسی تناسب سے وہ مرض کا شکار بھی جلدی ہوتے ہیں لیکن یہ سمجھ لینا قطعاً غلط ہوگا کہ اس طرح ایک خاتون خانہ خطرے سے بالکل دور ہے۔ ہاں فرق ہے تو صرف تناسب کا...... جتنا زیادہ اس ماحول میں رہیں گے اتنی ہی جلدی امراض کا شکار بھی ہوں گے۔

اس تحقیق میں یہ بھی انکشاف کیا ہے کہ اس طرح کا کام کرنے والے مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ امراض کا شکار ہوتی ہیں۔ صفائی ستھرائی کے کام سے وابستہ مردوں میں دمہ' سانس کی نالیوں کی سوزش اور الرجی کا تناسب پانچ فیصد جبکہ خواتین میں بارہ فیصد پایا گیا ہے۔ صفائی ستھرائی کے کام سے وابستہ ہر آٹھ میں سے ایک خاتون دمہ اور ہر چھ میں سے ایک سانس کی نالیوں کی سوزش میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

کھیتوں' زرعی مراکز' ہسپتالوں' کیمیائی کارخانوں وغیرہ میں صفائی ستھرائی کا کام سرانجام دینے والے ہوٹلوں' باورچی خانوں یا لیبارٹری میں کام کرنے والوں کی نسبت خطرے سے زیادہ قریب ہوتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ وہ اگر خوش قسمتی سے ان امراض میں گرفتار نہیں ہوئے ہیں تو حفاظتی اقدامات کریں۔ تحقیق میں خواتین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ صفائی ستھرائی کے دوران ناک اور منہ پر کپڑا لپیٹیں۔ کھڑکی' دروازے اور روشندان کھلے رکھیں اور بلیچ وغیرہ جیسی مصنوعات کو استعمال کرتے ہوئے ناک پر کپڑا لپیٹنے کے ساتھ ساتھ چند لمحوں کیلئے سانس بھی روک لیا کریں تا کہ ان کے مضر بخارات پھیپھڑوں تک نہ پہنچ سکیں۔

جنت کے جس دروازے میں سے چاہے داخل ہو جائیں

رسول کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ تین کام ایسے ہیں جو انہیں ایمان کیساتھ کر لے وہ جنت کے تمام دروازوں میں سے جس سے چاہے جنت میں چلا جائے اور جس کسی حور سے چاہے نکاح کر لے۔ 1۔ جو اپنے قاتل کو معاف کر دے' 2۔ پوشیدہ قرض ادا کر دے۔ 3۔ ہر فرض نماز کے بعد دس مرتبہ سورۃ الاخلاص کو پڑھ لے۔ حضرت ابوبکر صدیق نے پوچھا: یارسول اللہ ﷺ! جو ان تین کاموں میں سے ایک کر لے؟ آپ ﷺ نے فرمایا ایک پر بھی یہی درجہ ہے۔ (بندہ خدا' واہ کینٹ)

دعا کی قوت سے معجزات کا ظہور

حکیم محمد سعید شہید

جب آپ (ﷺ) سے میرے بندے میرے متعلق پوچھیں تو انہیں بتا دیجئے کہ میں ان سے قریب ہی ہوں' پکارنے والا جب مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں' لہٰذا انہیں میری دعوت قبول کرنی چاہیے اور مجھ پر ایمان لانا چاہیے

اسی (اللہ تعالیٰ) کو پکارنا برحق ہے اور یہ لوگ اس کو چھوڑ کر جن ہستیوں کو پکارتے ہیں وہ ان کی دعاؤں کا کوئی جواب نہیں دے سکتے' انہیں پکارنا تو ایسا ہے جیسے کوئی شخص اپنے دونوں ہاتھ پانی کی طرف پھیلا کر چاہے کہ پانی (دور ہی سے) اس کے منہ پر آپہنچے۔ حالانکہ پانی اس تک کبھی نہیں پہنچ سکتا بس اسی طرح کافروں کی دعائیں بے نتیجہ بھٹک رہی ہیں۔ **(قرآن مجید' الرعد:14)**

جب آپ (ﷺ) سے میرے بندے میرے متعلق پوچھیں تو انہیں بتا دیجئے کہ میں ان سے قریب ہی ہوں' پکارنے والا جب مجھے پکارتا ہے تو میں اس کی دعا قبول کرتا ہوں' لہٰذا انہیں میری دعوت قبول کرنی چاہیے اور مجھ پر ایمان لانا چاہیے تاکہ راہ راست پر چلیں۔ **(قرآن مجید' البقرہ:186)**

وہ اللہ ہی ہے جو اپنے بندوں کی توبہ قبول فرماتا ہے اور ان کی برائیوں سے درگزر کرتا ہے' اور وہ جانتا ہے جو کچھ تم کرتے ہو' وہ ایمان لانے والوں اور نیک عمل کرنے والوں کی دعا قبول کرتا ہے اور اپنے فضل سے ان کو اور زیادہ دیتا ہے' رہے انکار کرنے والے تو ان کیلئے سخت عذاب ہے۔ **(قرآن مجید' الشوریٰ' 26,25)**

دعا صرف ایک طریقہ عبادت ہی نہیں بلکہ انسان کی روح عبودیت کی تجلی ہے اور توانائی کا قوی ترین وسیلہ جس سے ہر انسان فیض یاب ہوسکتا ہے اگر آپ پرخلوص دعا کو اپنی عادت بنالیں تو آپ اپنی زندگی کو یقیناً تابناک اور کامیاب بنا سکتے ہیں۔

دعا کرہ ارض کی کشش کی طرح ایک حقیقی اور واقعاتی طاقت ہے۔ طبیب کی حیثیت سے میں نے بارہا دیکھا ہے کہ جب ہر قسم کی تدبیر ناکام اور دوا بے سود ہوجاتی ہے تو عاجزانہ دعا کی برکت سے بیماری اور غم واندوہ کی گھٹائیں حیرت انگیز طریقے سے چھٹ جاتی ہیں۔ ایسے واقعات کو خرق عادت یا معجزہ کہا جاتا ہے لیکن جن مردوں اور عورتوں نے یہ دریافت کرلیا ہے کہ دعا سے روزمرہ کی زندگی میں طاقت کی ایک رو مستقل طور پر بہتی رہتی ہے ان کے دلوں میں خاموش معجزہ ہر آن رحمت کی جوت جگائے رہتا ہے۔

اکثر افراد دعا کو ایک رسم سمجھتے ہیں جس میں مخصوص الفاظ دہرائے جاتے ہیں اور وہ سمجھتے ہیں کہ کمزور لوگ ان الفاظ میں پناہ ڈھونڈتے ہیں یا مادی ضروریات کے لیے طفلانہ عرض معروض کرتے ہیں لیکن حقیقت میں یہ ایک ایسی سعی ہے جو شخصیت کے پورے طور پر نشوونما پانے کیلئے لازمی ہے صرف دعا کے اندر ہم جسم' ذہن اور روح کی مکمل ہم آہنگی سے ہم کنار ہوتے ہیں جو ایک ناتواں انسان کو ناقابل شکست طاقت بخشتی ہے۔

دعا ہمیں ایسی اثر آفریں طاقت سے کس طرح مسلح کرتی ہے؟ اس سوال کا جواب سائنس کے احاطے سے باہر ہے لیکن ہم اپنے آپ کو اس یقین دہانی سے باز نہیں رکھ سکتے کہ دعا کے ذریعہ سے انسان اپنی محدود توانائی کا رشتہ توانائی مطلق کے لامحدود مبدا سے استوار کرلیتا ہے۔ جس وقت ہم دعا کرتے ہیں اس وقت ہم اس بے پایاں قدرت سے واصل ہوتے ہیں جو کارخانہ عالم کی روح رواں ہے ہم التجا کرتے ہیں کہ اس لامحدود طاقت سے ہماری دستگیری کی جائے خود دعا ہماری بشری کمزوریوں کو رفع کرتی اور ہمیں صحت اور قوت سے نوازتی ہے۔

دعا کیلئے کسی خاص ہیئت' وقت اور مقام کی چنداں ضرورت نہیں ہے' قبولیت کا دروازہ ہر وقت کھلا رہتا ہے ایسی دعا بالکل بے معنی ہے کہ صبح کے وقت ہم دعا کریں اور بقیہ دن بہیمانہ فسق و فجور میں گزار دیں' مخلصانہ اور صادق دعا بجائے خود راہ عمل اور طریق ہدایت ہے۔ پاک بازی کی زندگی خود ایک قسم کی دعا اور عین عبادت ہے۔ دعا مغز عبادت ہے دعا ایمان کی آواز ہوتی ہے' دعا دن کے کاموں کی کنجی اور رات کا قفل ہے۔ دعا وہ التجا ہے جس کا رخ آسمان کی طرف ہوتا ہے۔

منہ کے چھالے ختم کرنے کیلئے

کافور اور کتھہ لیجئے اور اسے پیس کر دن میں تین چار مرتبہ ان چھالوں پر ملئے افاقہ ہوگا۔☆ ذرا سی مہندی پانی میں بھگو دیجئے اور اسے کچھ دیر چھان لیجئے دن میں دو تین بار اس سے غرارے اور کلی کیجئے' افاقہ ہوگا۔ **(مرزا منور بیگ)**

قیمت ضروری

مولانا وحید الدین خان

ایک بچہ اسکیل کے تختہ پر کھڑا ہوگیا۔ اس کے ہاتھ میں ایک روپیہ کا سکہ تھا اس نے یہ سکہ اسکیل کے مخصوص خانہ میں ڈالا

ایئرپورٹ پر خودکار اسکیل (ترازو) رکھا ہوا تھا اس میں ایک روپیہ ڈالنے کے بعد ایک ٹکٹ نکلتا تھا جس پر آدمی کا وزن چھپا ہوا ہوتا تھا

ایک بچہ اسکیل کے تختہ پر کھڑا ہوگیا۔ اس کے ہاتھ میں ایک روپیہ کا سکہ تھا اس نے یہ سکہ اسکیل کے مخصوص خانہ میں ڈالا۔ اس کے بعد کھٹ کھٹ کی آواز ہوئی اور پھر ایک چھپا ہوا کارڈ سامنے آگیا اس پر بچہ کا وزن واضح حرفوں میں لکھا ہوا تھا بچہ کو یہ چیز ایک کھیل سی معلوم ہوئی۔ اس نے اپنے والدین سے مزید سکے مانگے۔ وہ اس فعل کو بار بار دہراتا رہا۔ ہر بار جب وہ اپنا سکہ مشین میں ڈالتا تو چند سکنڈ کے بعد ایک خوب صورت کارڈ باہر آجاتا۔ آخر والدین کے سب سکے ختم ہوگئے۔ اب ان کے پاس روپیہ کے بجائے پچاس پیسہ کا سکہ تھا۔ بچہ نے پچاس پیسہ کا سکہ لے کر اس کو مشین میں ڈالا۔ اس کے بعد کھٹ کھٹ کیا آواز تو سنائی دی مگر حسب سابق وزن کا کارڈ باہر نہیں آیا۔ مشین کی طرف سے رسپانس نہ ملنے پر بچہ رونے لگا۔

کم عمر بچہ اس واقعہ کی توجیہہ نہ کرسکا۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ معاملہ رونے کا نہیں بلکہ سبق لینے کا تھا۔ مشین نے اپنی خاموش زبان میں ایک ایسا سبق دیا جو بچہ کے لیے اور اس کے سرپرستوں کے لیے عظیم اہمیت رکھتا تھا۔ یہ سبق کہ یہاں ہر چیز کی ایک قیمت ہے۔ اگر تم نے وہ قیمت ادا نہیں کی تو تم کو مطلوبہ چیز بھی نہیں ملے گی، حتیٰ کہ اس وقت بھی نہیں جب کہ تم نے اصل سے کم قیمت ادا کی ہو۔

یہی قانون موجودہ دنیا کے لیے ہے اور یہی قانون آخرت کے لیے بھی۔ دونوں دنیاؤں میں آدمی کسی چیز کو اسی وقت پاسکتا ہے جب کہ وہ حسب اصول اس کی پوری قیمت ادا کرے۔ جو شخص قیمت ادا کرنے پر راضی نہ ہو، اس کو یہ امید بھی نہیں کرنا چاہیے کہ اس کی مطلوبہ چیز اس کے حصہ میں آسکے گی۔

قیمت کا قانون ایک اٹل قانون ہے۔ نہ کسی کی خوش گمانیاں اس قانون کو بدل سکتیں ہیں اور نہ احتجاج اور شکایت کے ذریعہ اس کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

شخصیت میں نکھار پیدا کرنے کے اصول

شبیر حسین، لاہور

کچھ عرصہ پہلے تک کہا جاتا رہا ہے کہ انسان کی شخصیت جس سانچے میں ڈھل گئی بس ہمیشہ کیلئے ڈھل گئی۔ اسے بدلا ہی نہیں جاسکتا' اب ماہرین نفسیات نے تجربات کی روشنی میں فیصلہ دیدیا ہے کہ یہ محض مفروضہ ہے اور بے بنیاد۔

ہم اپنے ایک مشاہدے سے واضح کرتے ہیں۔ گاڑی میں بہت بھیڑ تھی' بیٹھنے کو جگہ نہیں تھی' کئی مسافر کھڑے تھے' ان میں ایک خوبرو آدمی بیش قیمت سوٹ میں ملبوس کھڑا تھا۔ اس نے بیٹھنے کو جگہ مانگی تو دو تین مسافر خندہ پیشانی سے سکڑ گئے اور اسے اپنے پاس بٹھالیا۔

اس کے قریب ہی ایک اور آدمی کھڑا تھا جو کسی فیکٹری کا مستری معلوم ہوتا تھا' چہرے پر مشقت اور مہنگائی کے آثار تھے اور اس کا لباس صرف قمیض اور پاجامہ تھا۔ اس نے امیرانہ لباس والے خوبرو آدمی کو ایک اشارے سے جگہ حاصل کرتے دیکھا تو اس نے بھی سامنے والی سیٹ پر بیٹھے مسافروں سے جگہ مانگی۔ مسافروں نے توجہ ہی نہ دی اور وہ کھسیانہ ہوکر کھڑا رہا۔

تھوڑی ہی دیر بعد گاڑی میں یہ انقلاب آیا کہ سیٹ پر بیٹھے مسافر اس مستری قسم کے غریب سے آدمی کو گھسیٹ گھسیٹ کر سیٹ پر بٹھا رہے تھے۔ وہ اس قدر سکڑ گئے تھے کہ خوش پوش آدمی جگہ کی تنگی سے پریشان ہوکر اٹھ کھڑا ہوا کسی نے اس کی طرف توجہ ہی نہ دی۔ مستری محفل کی جان بنا ہوا تھا۔ اس کے ہونٹوں پر تبسم تھا۔ وہ دھیمے دھیمے باتیں کررہا تھا اور مسافر قہقہے لگارہے تھے۔ اس کے مقابلے میں خوش شکل اور خوش لباس آدمی سب کو حقارت سے دیکھ رہا تھا۔

یہ شخصیت کا کرشمہ تھا ایک نے اپنی اصل شخصیت کو مصنوعی شخصیت یعنی سوٹ بوٹ اور چہرے کی اچھی رنگت میں چھپا رکھا تھا اور دوسرے نے چہرے کی زردی اور غریبانہ لباس میں۔ اصل شخصیت ایسی چیز ہے جسے نہ مخمل میں چھپایا جاسکتا ہے نہ ٹاٹ میں...... یہ درست ہے کہ چہرہ اور لباس دوسروں پر فوری طور پر ایک اثر پیدا کرتا ہے لیکن یہ اثر دیرپا نہیں ہوسکتا۔ شخصیت کی اصلیت از خود سامنے آجاتی ہے۔ آپ نے کئی آدمیوں کو کسی کے متعلق یہ کہتے سنا ہوگا ''وہ آدمی بظاہر جاہل اور گنوار ہے لیکن میں اس کی کسی بات کو ٹال نہیں سکتا۔ وہ جو کچھ کہتا ہے میں مان لیتا ہوں' یہ دراصل اس آدمی کی شخصیت کی تعریف ہورہی ہوتی ہے۔

خوبصورتی' قیمتی اور جدید لباس' تعلیمی ڈگریوں' کار اور کوٹھی' عہدے اور رتبے اونچی ذات اور سرکاری خطابات سے شخصیت نہیں بنتی۔ شخصیت کے ساتھ ان کا تعلق دور پار کا بھی نہیں ہوتا۔ شخصیت ایک اندرونی قوت ہے جسے دوسرے دیکھ نہیں سکتے بلکہ محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ خوبرو ہیں اور آپ کی اندرونی دنیا میں نفرت بھری پڑی ہے تو وہ آپ کی خوبروئی کا تمام تر اثر زائل کردے گی۔

شخصیت اور کردار چار عناصر کا مرکب ہوتے ہیں' گھر کے اثرات' مدرسے کے اثرات' گردوپیش یعنی سوسائٹی کے اثرات کے متعلق انسان کا اپنا ردعمل...... اگر آپ کسی کو دوست نہیں بنا سکتے اور لوگ آپ کو کوئی اہمیت نہیں دیتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی شخصیت غلط اثرات سے متشکل ہوئی ہے۔ یہ اثرات انسان کے چہرے مہرے پر کم ہوتے ہیں۔ ان کا اظہار کردار اور گفتار سے ہوتا ہے یا انسان کے سلوک اور برتاؤ سے۔

شخصیت بدل سکتی ہے

کچھ عرصہ پہلے تک کہا جاتا رہا ہے کہ انسان کی شخصیت جس سانچے میں ڈھل گئی بس ہمیشہ کیلئے ڈھل گئی۔ اسے بدلا ہی نہیں جاسکتا' اب ماہرین نفسیات نے تجربات کی روشنی میں فیصلہ دیدیا ہے کہ یہ محض مفروضہ ہے اور بے بنیاد۔ شخصیت کو انسان اپنی کوششوں سے بدل سکتا ہے اور منفی اثرات سے آزاد ہوکر نیا انسان بن سکتا ہے۔

معاشرے کے احوال وکوائف کچھ ایسی غیر یقینی اور ناگفتہ بہ صورت اختیار کرگئے ہیں کہ عام شہری باعزت زندگی بسر کرنے کی جدوجہد میں اپنی اصل شکل وصورت یعنی شخصیت بگاڑ بیٹھے ہیں۔ ہونٹوں سے مسکراہٹیں اور گھروں سے مسرتیں غائب ہوگئی ہیں۔ لوگ ایک دوسرے کو شکی نگاہوں سے دیکھتے ہیں' خلوص اور دیانتداری ناپید ہوگئی ہے۔

ہمیں انہی حالات میں اپنی ان ڈھکی چھپی خوبیوں کو ابھارنا ہے جو معاشرتی افراتفری اور قباحتوں کے زہر کو کم کرسکتی ہیں۔ یقین جانیے کہ یہی انفرادی خوبیاں ایک نہ ایک دن اجتماعی قوت بن کر معاشرے کو سدھارلیں گی اور نفسانفسی کی کیفیت ختم ہوجائے گی۔

جیسا کہ ہم کہہ چکے ہیں کہ اسی معاشرے میں آپ کو ایسے افراد نظر آئیں گے جو معاشی بدحالی اور جذباتی خلفشار کا شکار ہونے کے باوجود شگفتہ مزاج ہیں' لہٰذا دوسروں کے منظور نظر۔ آپ بھی اپنی شخصیت میں یہ مقناطیسی قوت پیدا کرسکتے ہیں۔ آپ کو کسی ماہر نفسیات کے پاس جانے کی ضرورت نہیں۔ خود ہی ہمت کیجئے پھر اس کے نتائج دیکھئے۔ آپ کو مایوسی نہیں ہوگی۔

اپنے دوستوں' پڑوسیوں اور اپنے ساتھ کام کرنے والوں میں دو چار ایسے آدمیوں کو منتخب کرلیں جنہیں ہر کوئی پسند کرتا ہے۔ اس فہرست میں خوشامدیوں کو شامل نہ کیجئے۔ خوشامدی بے شک منظور نظر ہوتے ہیں مگر یہ ایک قبیح عادت ہے۔ اس عادت سے بچئے ورنہ ایک دو افسروں کو خوش کرتے کرتے آپ اپنے ساتھیوں اور دوستوں کی نظروں میں قابل نفرت انسان بن جائیں گے۔ ان آدمیوں کو منتخب کریں جو خوشامد کے بغیر مقبول اور ہردلعزیز ہیں ان کی عادات اور طور طریقوں کا جائزہ لیجئے اور دیکھئے کہ ان میں وہ کونسے اوصاف ہیں جو دوسروں کا دل موہ لیتے ہیں۔

آپ کو ان میں یہ اوصاف نظر آئیں گے...... تندرستی' شگفتہ مزاجی' اخلاقی جرأت' خود اعتمادی' کام اور فرض کی لگن' اُنس' ہمدردی' دوسروں کی ہر بات کو پوری توجہ سے سننا' دوسروں کے ذاتی مسائل اور تفکرات میں دلچسپی لینا' تحمل' بردباری' خوش ذوقی' دوسروں پر اپنی رائے نہ ٹھونسنا' اپنے ذوق کو دوسروں کے ذوق پر فوقیت نہ دینا' زود پشیمانی سے گریز اور غیبت نہ کرنا' یہ تمام اوصاف احساس کمتری کو ختم کرکے خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں اور یہی آپ کی بنیادی ضرورت ہے۔

اپنا جائزہ لیجئے: دیانتداری سے دیکھئے کہ آپ میں یہ اوصاف موجود ہیں یا نہیں؟ جی اوصاف تو یقیناً موجود ہیں لیکن آپ نے انہیں دبا رکھا ہے۔ ان اوصاف پر آپ نے افسردگی اور شکست کا رنگ چڑھا رکھا ہے جب کوئی پڑوسی آپ کو اپنی کسی تکلیف کی تفصیلات سنانے لگتا ہے تو آپ کے چہرے پر اکتاہٹ چھاجاتی ہے یا پھر اس کی بات کاٹ کر آپ اپنی رام کہانی شروع کردیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آپ کو بیکار اور گُودا انسان سمجھ کر آپ کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ اس سے آپ کے احساس کمتری کو زیادہ تقویت ملتی ہے۔

ہچکی کیلئے

تین مرتبہ اعوذ باللہ پوری پڑھنے سے ہچکی رک جاتی ہے۔ میرا آزمودہ ہے۔ **(مسز جمیل' ڈی ایچ اے' لاہور)**

دلوں کا اطمینان اور جدید سائنس

وہ پیرس کا مشہور سرجن ہے اس کے مریضوں میں الجزائر کی ایک بزرگ خاتون ہیں جن کا جسم زخموں سے چور ہے لیکن کوئی خیریت دریافت کرتا ہے تو وہ بڑے سکون و اطمینان اور مسرت کے ساتھ الحمدللہ کہتی ہے

سائنسی تحقیقات سے ثابت ہوچکا ہے کہ بہت سی بیماریاں بڑی حد تک نفسیاتی الجھن کا نتیجہ ہیں مثلاً زخم معدہ‘ دمہ‘ جوڑوں کی بیماریاں وغیرہ ان بیماریوں کی فہرست میں روز بروز اضافہ ہورہا ہے۔ ان سب کی بڑی وجہ نفسیاتی الجھنیں ہیں۔ یہ پاگل پن یا ہسٹریا (مالیخولیا) کی قسم کے عوارض نہیں ہیں بلکہ یہ جسمانی بیماریاں ہیں اور ان سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ دوا ان کا عارضی اور علامتی علاج ہے۔ مریض شفائے کامل اور صحت کلی سے اسی صورت میں ہمکنار ہوسکتا ہے جب اس کو اطمینان قلب اور ذہنی سکون کی نعمت حاصل ہوجائے۔ یہ بیش بہا دولت اللہ کے ذکر کے سوا کہیں میسر نہیں۔ چنانچہ فرمان خداوندی ہے ’’دلوں کا اطمینان صرف اللہ کے ذکر میں ہے‘‘ اس کا اصل ثبوت تجربہ ہے۔

ذکر کے عجیب نورانی انورات اور پیرس کے سرجن کا اعتراف

وہ پیرس کا مشہور سرجن ہے اس کے مریضوں میں الجزائر کی ایک بزرگ خاتون ہیں جن کا جسم زخموں سے چور ہے‘ لیکن کوئی خیریت دریافت کرتا ہے تو وہ بڑے سکون و اطمینان اور مسرت کے ساتھ الحمدللہ کہتی ہے۔ یہ الفاظ کہتے ہوئے اس کے چہرے پر ایک عجیب چمک ظاہر ہوتی ہے۔ شدید تکلیف کے باوجود آہ و کراہ نہیں کرتی اور نہ ہی مایوسی ظاہر کرتی ہے۔ فرانسیسی سرجن حیرت سے اس مریضہ کو دیکھتا ہے کہ اس کے پائے استقلال میں ذرہ برابر لغزش نہیں‘ پہاڑ سے زیادہ وہ ثابت قدم ہے وہ یہ بھی نوٹ کرتا ہے کہ شدید تکلیف کے باوجود یہ ضعیفہ اشاروں ہی اشاروں میں ہاتھ باندھتی اور کچھ زیرلب پڑھتی جاتی ہے۔ ایسے عالم میں اس پر عجیب نورانی کیفیت ہوتی ہے آخر اس سرجن سے رہا نہیں جاتا وہ اس کوہ پیکر انسان سے اس اطمینان و سکون کی وجہ دریافت کرتا ہے الحمدللہ کے معنی کے بارے میں معلوم کرتا ہے۔ دوسرے ہی دن بغیر کسی سرجری کے اس کے دل و دماغ میں ایمان داخل ہوجاتا ہے۔

سکون کی تلاش

اس زمانہ میں انسان مادی ترقی کی معراج کو پہنچ رہا ہے اس نے اپنی عقلی طاقتوں کے جادو سے کائنات کو اور اس کی طاقتوں کو مسخر کرکے اپنے آرام و سکون کے وہ انتظامات کیے ہیں کہ پچھلے زمانہ کا اگر کوئی انسان آج دوبارہ آجائے تو اپنی آنکھوں پر یقین نہ کرے مگر اس سب کے باوجود آج کا انسان پچھلے زمانہ کے انسان سے کہیں زیادہ بے چین اور پریشان ہے۔ نفسیاتی امراض عام ہوتے جارہے ہیں اور ہر ایک اپنی بے سکونی کا اظہار کررہا ہے۔ اس کا اثر معاشرتی سطح پر بھی پڑرہا ہے بچوں کو ماں باپ کی توجہ نہیں مل رہی‘ طلاقوں کی شرح میں اضافہ ہورہا ہے۔ کتنے ہی آپ کو ایسے ملیں کہ مال و اسباب کے ڈھیر لگے ہیں‘ رہائشگاہیں جنت نشاں بنی ہوئی ہیں‘ قسم قسم کے کھانوں اور مشروبات سے دسترخوان بھرے ہوئے ہیں‘ سامان آرائش سے مزین مجلسیں نگاہوں کو خیرہ کیے دے رہی ہیں...... مگر دل میں جیسے کانٹے چبھے ہوئے ہیں‘ چہروں پر مسکراہٹیں مگر دل غموں سے لہولہان ہیں۔

حقیقت میں انسان کو اپنی زندگی کے مقصد کی تلاش ہے اور جب تک اس کو یہ مقصد نہیں مل جاتا اس کو اس ذہنی وبال سے نجات نہیں مل سکتی۔ ہاں جو لوگ رازہستی کو پالیتے ہیں اور اپنی زندگی کے مقصد کے حصول کی طرف گامزن ہوجانے کی جن کو توفیق مل جاتی ہے حقیقی سکون ان کو مل جاتا ہے اس لیے کہ دلوں کا حقیقی سکون و اطمینان اللہ کی ذات کے تعلق‘ اس سے محبت اور اس سے آس لگانے میں ہے۔ جن بندوں کا یہ حال ہوتا ہے منزل کا شوق ان پر راستہ کی مشکلات آسان کردیتا ہے اور وہ سب خوشی کے ساتھ برداشت کرلیتے ہیں۔ راستہ کی ہمواریاں ان کیلئے نشاط انگیز پیغام لاتی ہیں۔

ان کو زندگی کا لطف میسر ہوتا ہے اس کا دوسرے تصور بھی نہیں کرسکتے۔ ان کیلئے دوسروں کی مثال اس بچے کی سی ہوتی ہے جو اپنی نادانی سے کھلونوں کے پیچھے مرا جاتا ہے اور پھر اسی سے کچھ دیر کیلئے بہل بھی جاتا ہے۔ ان کو جو لذت و کیف جو حقیقی مسرت و خوشی اور جو اطمینان حاصل ہوتا ہے وہ اس کو کسی بڑی سے بڑی نعمت دنیا کے مقابلہ میں بھی چھوڑ نہیں سکتے۔

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ’’سنت نبویؐ اور جدید سائنس‘‘ ضرور پڑھیں۔

اصلاحی کیفیت

ایک بہن (پوشیدہ)

عبقری میں ایک دفعہ سبحان اللہ خان والا وظیفہ پڑھا تھا جو کہ میں ہر مشکل کام کیلئے پڑھتی ہوں اللہ کے فضل سے فوراً حل ہوجاتا ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! حکیم صاحب میں اب پردے کا بہت اہتمام کرتی ہوں‘ ٹی وی سے دور رہتی ہوں اور پانچ وقت کی نماز کے ساتھ تہجد کا بھی اہتمام کرتی ہوں۔ آپ کے درس کا میری زندگی پر بہت اثر ہوا ہے۔ الحمدللہ میرے اندر اس وقت تو بہت سکون ہے اور میں چاہتی ہوں یہ سکون وقت کیساتھ ساتھ زیادہ ہو کم کبھی نہ ہو۔ محترم حکیم صاحب میرے وظائف یہ ہیں:۔

ہر نماز کے بعد: 2 انمول خزانے ایک خاص اور جائز مقصد کیلئے پڑھتی ہوں‘ سات دفعہ ہر نماز کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت (قل حسبی اللہ) والی۔ سات دفعہ آپ ہی نے بیان میں بتایا تھا (بسم اللہ علی دینی و نفسی ......) والی دعا۔ آیت الکرسی اور سورۂ توبہ کی آخری دو آیات پڑھتی ہوں۔

ذکر و تسبیح: استغفار تین تسبیح‘ درود شریف جس کی آپ نے عبقری میں اجازت دی تھی (صلی اللہ علی محمد) کی تین تسبیح اور اس کے علاوہ ایک تسبیح (شکر والی)۔ قرآن کی تلاوت روزانہ ترجمے کے ساتھ۔ اس کے علاوہ مسنون دعائیں بھی پڑھتی ہوں۔ یہ سب پڑھنے سے میرے اندر بہت سکون ہوتا ہے آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ آپ نے ایک بیان میں بتایا تھا کہ جو شخص راتوں کو اللہ کا قرب اور نبی کریم ﷺ کی محبت چاہتا ہے اسے چاہئے کہ وہ کثرت سے اس کا ورد کریں۔ (بِسْمِ اللّٰہِ عَلٰی دِیْنِی اَللّٰہُ حَافِظٌ) اس کے علاوہ سورۂ کوثر کی برکت ہمارے گھر میں بہت زیادہ ہے اور مجھے عورتوں کی تبلیغ کرنے کا بہت شوق ہے اور دعا کریں کہ اللہ میرا شوق پورا کردے مجھے دین سے اور دین دار بندوں سے بہت محبت ہے۔

عبقری میں ایک دفعہ سبحان اللہ خان والا وظیفہ پڑھا تھا جو کہ میں ہر مشکل کام کیلئے پڑھتی ہوں اللہ کے فضل سے فوراً حل ہوجاتا ہے۔ بہت لاجواب وظیفہ ہے۔

اول و آخر تین تین دفعہ درود شریف۔ ایک دفعہ سورۂ فاتحہ اور تین دفعہ سورۂ اخلاص یقین اور توجہ کے ساتھ پڑھتی ہوں مشکل حل ہوجاتی ہے۔

دشمن پر غلبہ پانے کا انوکھا انداز

بنت شفیع، لاہور

معالجین کہتے ہیں کہ جب کسی دوسرے کے خلاف اپنے دل میں نفرت اور انتقام کے جذبات کو پروان چڑھایا جائے تو اس سے خود آپ کی صحت بھی تباہ ہونے لگتی ہے۔ خون کے دباؤ کا مرض یعنی بلڈ پریشر عموماً نفرت کی ہی وجہ سے جنم لیتا ہے

ایک مقولہ ہے کہ زندگی محبت کرنے کیلئے ہی کم ہے' اس میں لوگ نفرت اور انتقام کی گنجائش کس طرح پیدا کر لیتے ہیں' بات چھوٹی سی ہے لیکن اس میں بڑی حکمت پوشیدہ ہے۔

دنیا کے تمام الہامی مذاہب بشمول اسلام انسان دوستی کا درس دیتے ہیں لیکن افسوس کہ ان مذاہب کے پیروکار ہونے کے باوجود ہم عموماً ان کی تعلیمات کا اطلاق اپنی شخصیت پر نہیں کرتے ہیں۔

محبت' نفرت اور انتقام یہ سب انسان کی فطری جبلت کا اہم حصہ ہیں اسی لیے تعلیم دی جاتی ہے کہ نفرت اور انتقام سے بچنے کیلئے اپنے اندر قوت برداشت پیدا کی جائے۔

نفرت بظاہر ایک دلی جذبہ ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس سے انسان کی پوری شخصیت اور جسمانی صحت بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ نفرت کا جذبہ دل میں پالنے سے چہرے پر سختی آجاتی ہے پیشانی شکن آلود اور چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں' مسکراہٹ غائب ہو جاتی ہے' غصے کی وجہ سے لہجہ سخت ہو جاتا ہے۔ اگر نفرت کا جذبہ اور انتقام کی لو دل میں جلتی رہے تو پھر اس کے باعث دشمن سے زیادہ قابل رحم تو ان منفی جذبوں کو اپنے دل میں پالنے والا ہو جاتا ہے۔

انسان کی زندگی میں داخلی خوشی کیلئے تمام ادیان و عقائد ''درگزر'' اور ''معافی'' کا درس دیتے ہیں۔ درگزر اور محبت ایک ایسا جذبہ ہے جو انسان کی روح کو سکون فراہم کرتا ہے جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو اس سے بظاہر وہ متاثر ہوں یا نہ ہوں لیکن ہم خود اپنے رویے سے انہیں دماغی طور پر اپنے اوپر غالب آنے کا موقع فراہم کر دیتے ہیں۔ طبی طور پر دیکھا جائے تو دشمن کے متعلق مستقل سوچتے رہنے سے ہماری نیند اور بھوک مٹ جاتی ہے خون کے دباؤ سے ہماری صحت غارت اور خوشیاں دور ہونے لگتی ہیں۔ اگر ہمارے دشمنوں کو صرف اتنا معلوم ہو جائے کہ ان کی وجہ سے ہم کس قدر پریشان ہو رہے ہیں اور وہ ہمارے احساسات کو کس قدر مجروح کر رہے ہیں تو وہ خوشی سے جھوم اٹھیں گے۔ اپنے دل میں جذبہ نفرت پالنے سے ہمارے دشمن کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا البتہ یہ خود ہمیں بری طرح متاثر کرنے لگتا ہے۔

ایک قول ہے کہ ''اپنے آپ سے ناجائز فائدہ اٹھانے کی کوشش نہ کرو۔ جب تم بدلہ لینے کے درپے ہوتے ہو تو کسی دوسرے کے بجائے خود اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہو۔''

معالجین کہتے ہیں کہ جب کسی دوسرے کے خلاف اپنے دل میں نفرت اور انتقام کے جذبات کو پروان چڑھایا جائے تو اس سے خود آپ کی صحت بھی تباہ ہونے لگتی ہے۔ خون کے دباؤ کا مرض یعنی بلڈ پریشر عموماً نفرت کی ہی وجہ سے جنم لیتا ہے۔ یہی نفرت بڑھ جائے تو امراض قلب کی شکایات بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ جذبہ نفرت کھانوں کی لذت سے ہمیں محروم کرنے لگتا ہیں' بھوک کا احساس ختم ہونے لگتا ہے اور دماغی تناؤ بڑھ کر ہمیں اعصابی مریض بنا دیتا ہے۔

تعلیمات اسلام اور نبی آخر الزمان حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے دشمن کو معاف اور درگزر کرنے کی تلقین کی ہے۔ یہ صرف رحم کرنے اور معاف کر دینے کا درس نہیں ہے بلکہ مضبوط سماجی تعلقات کے استوار ہونے کا بنیادی اصول بھی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ جب کسی کی بات سے دل میں جذبہ نفرت بیدار ہونے لگے تو ہمیں اس کے ذمے دار کو اپنی خوشی اور صحت کی خاطر ہی سہی لیکن معاف کر دینا چاہیے۔ ناخوش گوار بات یا واقعے کو فراموش کر دینا بہتر ہے یہی ایک بہترین اصول ہے۔ ایک کہاوت ہے کہ ''وہ شخص بیوقوف ہے جو ناراض ہونا جانتا ہی نہیں لیکن عقلمند وہ بھی نہیں جو ناراض ہونا جانتا ہے بلکہ عقلمند وہ ہے جو ناراض ہونے کے بجائے معاف کر دینے اور درگزر کا حوصلہ اپنے اندر رکھتا ہے''۔ یہی درس ہمیں آنحضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی زندگی سے بھی ملتا ہے۔ ایک حدیث میں آپ ﷺ نے فرمایا ''تم بندوں پر رحم کرو' اللہ تم پر رحم کرے گا۔''

کیا آج ہم اس ہدایت پر عمل کرتے ہیں؟ شاید مکمل طور پر نہیں! آج ہمیں کوئی معمولی سی بات بھی طیش دلانے کا سبب بن جاتی ہے اور ذرا ذرا سی معمولی بات پر بھی ہم دل میں کینہ اور نفرت اس طرح پال لیتے ہیں کہ خود اندر ہی اندر اس گھن کا شکار ہونے لگتے ہیں لیکن پھر بھی اپنی اصلاح کیلئے غور نہیں کرتے۔

جب ہم دل میں نفرت پال کر جذبہ انتقام کی پرورش کرتے رہتے ہیں تو اس مرحلے میں ہم اور دشمن دونوں برابر کی سطح پر ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے ہم دشمن پر غالب آنے کے راستے تلاش کرتے ہیں۔ ذرا سوچیں! کہ اگر آپ کو دشمن پر غالب آنے کا راستہ مل جائے تو کیا صدق دل سے اس پر عمل کر لیں گے...... یقیناً جواب ہاں میں ہوگا اور آپ راستہ پوچھیں گے تو جواب وہی ہے کہ ''معافی اور درگزر''۔

جی ہاں یہی وہ راستہ ہے' یہی وہ طریقہ ہے کہ جس پر چلا جائے' جسے اپنا لیا جائے تو نہ صرف دشمن پر غالب آیا جا سکتا ہے بلکہ اس سے جو دلی اطمینان وسکون میسر آیا ہے اس کا اندازہ صرف وہی لوگ کر سکتے ہیں جنہوں نے اس پر عمل کیا ہو۔ اگر ہم نے وہی ذہنی جسمانی اور جذباتی خصوصیات اپنے اندر پیدا کر لی ہیں جو کہ ہمارے دشمنوں کا خاصہ ہیں تو پھر جان لیں کہ ہم میں اور ان میں بالکل فرق نہیں ہے۔

بظاہر دونوں ایک دوسرے کے خلاف مدمقابل ہوں گے لیکن اخلاقی گراوٹ کی سطح دونوں کی ایک ہی ہوگی۔ اس لیے ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے کے بجائے ان کی اخلاقی گراوٹ پر ترس کھانا چاہیے اور خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ ہم ان جیسے نہیں۔

ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے اور ان سے انتقام لینے کے بجائے انہیں اپنی ہمدردی' اپنی مدد اور اپنی دعاؤں سے نوازنا چاہیے۔ اگر ہم ایسا رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں سکون اور اطمینان قلب دے تو پھر ہمیں اپنے دشمنوں سے انتقام لینے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ایسا کر کے ہم ان کے بجائے اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے۔ جن لوگوں کو ہم ناپسند کرتے ہیں ان کے متعلق ایک لمحے کیلئے بھی سوچنا وقت کو ضائع کرنے کے برابر ہے کیونکہ نفرت اور انتقام کی آگ آپ کے دشمن کو تو شاید نہ جلا پائے مگر آپ اس میں ضرور جل کر خاکستر ہو سکتے ہیں۔ اس لیے بہترین حل یہ ہے کہ نفرت اور انتقام کے بجائے محبت اور رحم سے کام لیجئے اس سے نہ صرف خدا خوش ہوگا بلکہ آپ کی اخلاقی برتری بھی آپ کو سماج میں ممتاز مقام دلوائے گی۔

انسان کا ہر عمل اس کے رزق پر اثر ڈالتا ہے

نماز میں ہم خدا کی عبادت کرتے ہیں اور اس کے صلے میں ہمیں رزق ملتا ہے صبح کی بیداری ہمارے لیے سعادت بھی ہے اور معیشت بھی مہمان کی خدمت ثواب بھی ہے اور رزق بھی دیانتداری اخلاق بھی ہے اور اقتصاد بھی صلہ رحمی نیکی بھی ہے

زمین کی تمام مخلوق کا رزق اللہ کے ذمے ہے

ترجمہ: ''زمین پر چلنے والا کوئی ایسا جاندار نہیں ہے جس کا رزق اللہ کے ذمے نہ ہو'' (ھود۔6) وہ کون ہے جو تم کو رزق پہنچاتا ہے اگر اللہ اپنا رزق بند کرلے۔ **(الملک۔12)**

انداز کلام میں کیسا بڑا چیلنج دیا جارہا ہے جس کا آج تک مالک الملک کی بارگاہ میں کوئی جواب پیش نہ کرسکا۔ پس اللہ ہی کی ذات ہے جس کے علم میں سب کا حتیٰ کہ ایک ایک کیڑے مکوڑے کے کھانے اور اس کو سامان زیست پہنچانے کا بندوبست ہے۔ اب اس حقیقت کو جاننے کے باوجود تم اگر روگردانی کرتے رہو کہ تمہارا کبھی محاسبہ نہ ہوگا کوئی جزا وسزا کا وقت نہیں آئے گا کوئی باز پرس نہ کرے گا تو یہ سخت نادانی ہے تم اس عالم تخلیق کو محض ایک ڈھونگ یا تماشا سمجھتے ہو۔

ترجمہ: ''اللہ ہی ہے جس نے تم کو پیدا کیا' پھر تمہیں رزق دیا' پھر وہ تمہیں موت دیتا ہے پھر تمہیں زندہ کرے گا۔(روم 40)

یعنی اللہ نے زمین سے تمہارے لیے رزق کے جملہ وسائل فراہم کردیئے اور ایسا نظام کردیا کہ رزق کی گردش میں سے ہر ایک کو حصہ ملتا رہے۔

حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں کی جانے والی دعا میں رزق کے مفہوم میں بمعنی پھل استعمال ہوا ہے۔ جہاں واضح ہوتا ہے کہ خداوند کریم کے ذمہ تمام مخلوق خدا کا رزق دینا ضروری ہے اب وہ دعا ملاحظہ فرمایئے جو انہوں نے رب العالمین کی بارگاہ میں مانگی تھی اور پھر اللہ تعالیٰ کے جواب پر بھی غور فرمایئے!

''اے میرے رب! اب شہر (مکہ) کو امن کا شہر بنادے اور اس کے باشندوں کو جو اللہ اور آخرت کو مانیں انہیں ہر قسم کے پھلوں کا رزق عطا فرما''

جواب دیا جاتا ہے رب العالمین کی جانب سے۔

''اور جو نہ مانے گا چند روزہ دنیا کی زندگی میں سامان (رزق) اس کو بھی دونگا مگر آخر کار اسے عذاب جہنم کی طرف گھسیٹوں گا اور وہ بدترین ٹھکانہ ہے۔(البقرہ۔126)

ایک اور مقام پر ارشاد ہوتا ہے کہ دینے والا دینے کیلئے کوئینہ کوئی صورت نکال لیتا ہے مگر ان کو جو اس سے ڈرتے ہیں۔

ترجمہ: جو اللہ سے ڈرتے ہیں اللہ ان کیلئے مشکلات سے نکلنے کا کوئینہ کوئی راستہ پیدا کردے گا اور ایسے راستے سے رزق دے گا جدھر ان کا گمان بھی نہیں ہوتا ہو۔(الطلاق 3۔2)

انسان کا ہر عمل اس کے رزق پر اثر ڈالتا ہے

انسان کا ہر اچھا برا عمل اس کے رزق پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اچھے عمل سے رزق بڑھتا ہے اور برے عمل سے گھٹتا ہے' اچھے برے اعمال رزق میں کمی بیشی کے اسباب ہیں یہ اسباب جب بھی اور جہاں بھی پائے جائیں گے ان کے نتائج ضرور سامنے آئیں گے یہ ایک بنیادی حقیقت ہے۔

روزی وہ ہے جو عزت سے ملے

دنیا میں رزق تو سب کو ملتا ہے مگر رزق کی دو قسمیں ہیں ایک وہ رزق جو آدمی عزت و ناموس بیچ کر لیتا ہے جس کے پیچھے بندہ بھاگتا ہے' محنت' مشقت کرتا ہے' رسوائی جھیلتا ہے تب جاکر ہاتھ آتا ہے اور وہ بھی تھوڑا تھوڑا یہ رزق مسلط ہے بندہ اس کے قبضے میں ہے اور مصیبت کا شکار رزق مسلط بندے کیلئے خدا کی طرف سے ابتلا اور آفت ہے۔

دوسرا رزق وہ ہے جو بندے کو آسانی اور سکون کے ساتھ مل جاتا ہے۔ یہ رزق خدا کی طرف سے نعمت ہے اور خود چل کر بندے کی طرف آتا ہے یہ رزق مسخر ہے اور یہی حقیقی روزی ہے اس میں انسان کیلئے خوشحالی بھی ہے اور عزت و تکریم بھی قرآن اسے رزق طیب اور رزق کریم کہتا ہے انسان کو چاہیے۔

اپنڈکس کا فوری اثر روحانی علاج

یہ عمل میں نے اپنڈکس کے تین مریضوں پر خود کیا تھا اور یہ وہ مریض تھے جن کو ڈاکٹرز نے آپریشن کیلئے دن اور وقت بھی دے دیا تھا مگر اللہ کے فضل و کرم سے اب ان کا چوتھا سال جارہا ہے اور وہ بالکل ٹھیک ہیں۔ طریقہ علاج یہ ہے: ایک چٹکی نمک کی لے کر اس پر گیارہ دفعہ آیۃ الکرسی اور یا عظیم سات بار پڑھ کر نمک پر دم کرکے اس کو پانی میں ڈال کر پی لیں۔ اس عمل کو دن میں 3 مرتبہ کرلیں۔ انشاء اللہ اپنڈکس ختم ہوجائے گا۔ **(محمد حامد، ساہیوال)**

ماسٹر حکیم اللہ، ضلع دیر پائن

دین کا ایک لفظ سیکھنے پر دوگنا انعام

شکاری نے منت ساجت کی لیکن وہ اس پر راضی ہوئے کہ اگر پرندے پکڑے گئے تو ہمیں دو پرندے حوالہ کریں گے

ایک شکاری آدمی ایک دن جنگل میں پرندے پکڑتا تھا۔ اور دوسرے دن دریا سے مچھلی پکڑ کر فروخت کرتا تھا اور اپنے بال بچوں کیلئے روزی کماتا تھا۔ ایک دن شکاری پرندے پکڑنے کیلئے جنگل چلا گیا' جال بچھا کر دانے ڈالے اور درخت کی اوٹ میں پناہ لیکر انتظار میں بیٹھا۔ تھوڑی دیر بعد چند پرندے جال کے قریب آئے۔ اسی دوران جال کے قریب ہی راستے پر دینی مدرسہ کے دو طالب علم آرہے تھے اور زور زور سے باتیں کررہے تھے شکاری ان کے آگے جاکر درخواست کرنے لگا کہ آپ یہاں تھوڑی دیر کیلئے رک جائیں اور باتیں بند کریں۔ میں نے پرندوں کو پکڑنے کیلئے جال پھیلایا ہے اور چند پرندے جال کے قریب بھی آئے ہیں۔ ایک طالب علم نے کہا کہ بھائی! یہ اللہ کا جنگل ہے' کسی کے باپ کا نہیں کہ ہم کو یہاں پر بات کرنے سے منع کرے ہم باتیں کرتے رہیں گے۔

شکاری نے منت ساجت کی لیکن وہ اس پر راضی ہوئے کہ اگر پرندے پکڑے گئے تو ہمیں دو پرندے حوالہ کریں گے بہت دنوں سے مدرسے میں گوشت نہیں کھایا۔ شکاری نے بھی شرط لگائی کہ جس چیز کے بارے میں آپ باتیں کررہے تھے وہ بھی مجھے سکھاؤ گے۔ طالب علموں نے کہا ٹھیک ہے اور خاموش ہوکر بیٹھ گئے۔

تھوڑی دیر کے بعد پرندے جال میں پھنس گئے شرط کے مطابق دو پرندے طالب علموں نے لے لیے اور باقی شکاری نے لے لیے اور شکاری نے پوچھا کہ آپ دونوں کس چیز کے بارے میں بحث کررہے تھے جواب دیا کہ ہم دونوں میراث کے ایک مسئلہ میں الجھے ہوئے تھے کہ خنسا مشکل کو میراث میں کتنا حصہ ملے گا شکاری نے پوچھا کہ خنسا مشکل کون ہوتا ہے جواب دیا کہ یہ ایک ایسا انسان ہوتا ہے جو نہ مرد ہوتا ہے اور نہ عورت شکاری جواب سن کر اپنے گھر چلا گیا۔ اگلے دن شکاری دریا پر مچھلیاں پکڑ رہا تھا کہ شام کے قریب ایک مچھلی جال میں پھنسی جو بہت بڑی اور خوبصورت تھی ہر قسم کے رنگ مچھلی پر لگے ہوئے تھے۔ شکاری مچھلی کو پانی میں ڈال کر زندہ گھر لے آیا۔ بیوی نے مشورہ دیا کہ اس مچھلی کو بادشاہ کی خدمت میں تحفہ پیش کریں۔ مچھلی کو دیکھ کر بڑا انعام دیگا۔

اگلے دن شکاری مچھلی لیکر بادشاہ کی خدمت میں پیش ہوا۔ بادشاہ مچھلی دیکھ کر بہت خوش ہوا اور (باقی صفحہ نمبر 43 پر)

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

نافرمان بیٹا | ضد کے پکے | شادی میں رکاوٹ | میں تباہ ہو جاؤں گا | سانس رک جاتا ہے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

شادی میں رکاوٹ

(شاہدہ حمید)

عمر زیادہ ہوگئی ہے لیکن ابھی تک شادی نہیں ہوسکی ہے پہلے دو تین جگہ بات طے ہوئی اور دو جگہوں پر منگنی بھی ہوگئی لیکن پھر پتہ چلا کہ لڑکا ٹھیک نہیں ہے۔ ایک لڑکا تو شادی شدہ اور بچوں والا نکلا چنانچہ منگنی ختم کردی گئی اب جس جگہ بات چل رہی ہے وہ لڑکا بیرون ملک جانا چاہتا ہے لیکن اب تک بات نہیں بنی ہے اب بات تقریباً طے ہونے والی ہے۔ لڑکا بیرون ملک اس لیے جانا چاہتا ہے کہ یہاں وہ برسرروزگار نہیں ہے اور اس کے خاندان کے دیگر افراد بیرون ملک ہیں۔ ہر بار کوئی نہ کوئی رکاوٹ آڑے آجاتی ہے۔ ان رکاوٹوں کے دور ہونے کیلئے کوئی دعا کوئی اسم بطور ورد بتادیں۔

مشورہ: آپ اور آپ کے منگیتر نماز فجر کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ایک سو ایک بار لا الــہ الا الـلــہ الـمـلـک الـحق المبین o پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں پورے عجز وانکسار سے دعا کیا کریں کہ وہ آپ کے مسائل کو جلد حل فرمادیں۔ انشاء اللہ جلد نتائج ظاہر ہوں گے کم ازکم چار ماہ تک اس وظیفے پر عمل کریں۔

میں تباہ ہو جاؤں گا

(شفقت علی، کراچی)

میں کسی لڑکی کو بہت پسند کرتا ہوں اور وہ بھی مجھے پسند کرتی ہے۔ میں نے اپنے گھر والوں کو راضی کرنے اور اس کے گھر بھیجنے کیلئے بہت کوشش کی لیکن وہ نہ مانے۔ اب لڑکی کی کہیں اور بات طے ہوچکی ہے میں حد درجہ پریشان و مغموم ہوں۔ کچھ سمجھ میں نہیں آتا۔ یہی بات سمجھ میں آتی ہے کہ کسی طرح میرے گھر والے مان جائیں اور لڑکی کی بات ختم ہوجائے۔ اگر ایسا نہ ہوا تو میں ضرور کچھ کرلوں گا۔ میری تعلیم کا آخری سال ہے لیکن پڑھنے کو قطعاً جی نہیں چاہتا۔ لگتا ہے کہ میں تباہ ہوجاؤں گا۔

مشورہ: آپ اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ اور یقین رکھیں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہے وہ واضح ہوکر سامنے آجائے تاکہ آپ کو اطمینان حاصل ہوجائے۔ اللہ تعالیٰ جو کچھ کرتے ہیں اس میں بندے کی بہتری ہوتی ہے۔ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکتالیس اکتالیس بار سورۂ اخلاص کا ورد کرکے اللہ تعالیٰ سے صرف فضل وکرم کی دعا کیا کریں۔ نوے دنوں تک۔

دوسری شادی

(مدثر علی، لاہور)

میں کسی کو پسند کرتا تھا۔ گھر والوں نے میری مرضی کے خلاف زبردستی میری شادی کردی جبکہ میں شادی کرنا نہیں چاہتا تھا۔ میں اب بھی اس لڑکی کو پسند کرتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ اس سے میری شادی ہوجائے اور میں پہلی بیوی کو بھی خوش رکھوں۔ میں دن رات اسی فکر میں مبتلا رہتا ہوں اور کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ کوئی ایسا ورد یا وظیفہ بتادیں کہ جلد میری خواہش حقیقت کا روپ دھار لے۔

مشورہ: آپ صرف اپنی موجودہ ازدواجی زندگی پر پوری توجہ دیں اور اسے خوشگوار بنائیں۔ اس طرح آپ حقیقی خوشی اور مسرت حاصل کرسکیں گے ورنہ آپ کو ہمیشہ تکلیف کا سامنا رہے گا۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار یَـا سَلامُ الْـمُهَيـمِنُ الْقُدُّوسُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ چالیس روز تک۔

ذہنی پریشانی

(غلام رسول، ڈیرہ غازیخان)

مجھے ذہنی پریشانی وہم اور خوف نے پریشان کیا ہوا ہے۔ کسی سے بات نہیں کرسکتا گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ بات کرلوں تو بعد میں مسلسل سوچتا ہوں کہ میں نے غلط کیا یا صحیح بات کی وغیرہ وغیرہ۔ ان تکالیف کا بہت علاج کروایا لیکن ابھی تک افاقہ نہیں ہوا ہے۔ کوئی ایسا اسم یا عمل بتادیں کہ جس سے جلد صحت یاب ہوجاؤں۔

مشورہ: آپ نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ بیٹھ کر ذہن کو تمام خیالات سے خالی کرلیں آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس لیں اور جب سانس پورا ہوجائے تو ایک بار یَاحَـفِـيْظُ يَـابَدِيْعُ پڑھ کر باہر نکال دیں۔ اس طرح دس منٹ تک کرتے رہیں۔ یہ عمل خالی پیٹ انجام دیا جائے۔ علاوہ ازیں رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ جائیں اور دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار یااللہ یاحفیظ یابدیع یابدیع العجائب بالخیر یابدیع پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ اس طرح تین بار کرنے کے بعد سوجائیں۔

ذہن ساتھ نہیں دیتا

(انعم، لاہور)

میں میڈیکل کی طالبہ ہوں جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں ذہن پوری طرح ساتھ نہیں دیتا۔ استاد لیکچر دیتے ہیں تو پوری بات ذہن نشین نہیں ہوتی۔ میڈیکل میں بہت محنت اور بات کو پوری طرح سمجھنا ضروری ہے۔ اس لیے سخت اضطراب میں مبتلا ہوجاتی ہوں۔ امید ہے کہ کوئی طریقہ وعمل ایسا بتائیں گے کہ ذہن تیز کام کرنے لگے اور جلد بات ذہن نشین ہوجائے۔

مشورہ: نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار یَـاعَـلِـيْـمُ پڑھا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کرکے بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کرکے تصور کریں کہ آپ عرش کے نیچے موجود ہیں۔ اس تصور کے ساتھ الا انہ بکل شئ محیط کا ورد اندازاً دس منٹ تک کرتی رہیں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔

اجازت

(مسز شہزاد، گوجرانوالہ)

میں نے پہلے سورۂ یوسف کا ورد شروع کیا اور ساتھ ہی دعا کرتی رہی کہ بیٹا نیکی کا راستہ اختیار کرے اور راہ راست پر آکر توجہ اپنی تعلیم پر دے۔ اس کی اجازت چاہتی ہوں۔ میری چھوٹی بہن اپنے بچے کیلئے سورۃ النساء پڑھ

رہی ہے۔ خدا کرے اس کے تمام بچے پڑھائی پر توجہ دیں۔ ہم نے بہت پہلے یہ وظائف عبقری سے نوٹ کیے تھے لیکن اب دوبارہ اجازت چاہتی ہوں۔ میرے جوڑوں میں درد رہتا ہے اس کیلئے سورۂ لقمان رات کو سونے سے پہلے پڑھتی ہوں۔

مشورہ: سورۂ یوسف کا ورد چالیس روز کریں۔ بعدازاں روزانہ رات کو ایک بار سورۂ کوثر پڑھ کر بیٹے کے تکیے پر دم کردیں اور خیال رکھیں کہ یہ تکیہ اور شخص استعمال نہ کریں۔ بہن سے کہیں کہ وہ موجودہ عمل کے ساتھ ساتھ پانی پر ایک سو ایک بار یارحیم دم کرکے بچوں کو پلائیں۔ آپ کو عبقری میں شائع ہونے والے وظائف کی اجازت ہے۔

ضد کے پکے

(ع......سکھر)

بھائی اور بہن دونوں ضد کے پکے ہیں۔ اپنی بات کے آگے کسی کی نہیں سنتے اور بہت جلد غصے میں آجاتے ہیں۔ غصے میں اونچی آواز میں بات کرتے ہیں اور والدہ کا لحاظ بھی نہیں کرتے۔ حصول علم میں بھی انہیں کوئی خاص دلچسپی نہیں ہے۔

مشورہ: صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر یَاوَدُوْدُ دم کردیں اور یہ پانی بھائی اور بہن کو پلادیں۔ گھر کے لوگ جس جگہ سے پانی پیتے ہیں اس پر بھی یہی اسم صبح سورج نکلنے سے پہلے دم کیا جاسکتا ہے۔ کم ازکم تین ماہ تک اس پرعمل کیا جائے۔

مختلف باتیں ذہن میں آتی ہیں

(فرزانہ فضل، شاہکوٹ)

رات کے وقت دن بھر کی باتیں ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں۔ رات کو پوری طرح نیند نہیں آتی، مختلف باتیں ذہن میں آتی ہیں اور بار بار سوال پیدا ہوتا ہے کہ فلاں بات کیوں ہوئی اور فلاں بات کیوں نہیں ہوئی۔ ڈر، خوف محسوس ہونے لگتا ہے، مختلف تفکرات ذہن پر سوار ہوجاتے ہیں۔ آپ نے کسی کو یاحفیظ پڑھنے کو بتایا تھا جس سے اسے بہت فائدہ ہوا اس کے بتانے پر میں نے بھی وردشروع کیا ہے لیکن ابھی تک اثرات ظاہر نہیں ہوئے آپ کوئی موثر و موافق وردتلقین فرمائیں۔

مشورہ: آپ رات کو سونے سے پہلے یا پھر صبح سورج نکلنے سے پہلے 66 مرتبہ یَاوَدُوْدُ یَاحَفِیْظُ کا ورد کیا کریں یہ ورد وضو کرکے فوراً کیا جائے۔ کم ازکم تین ماہ اس معمول پر کاربند رہیں اور جن دنوں میں مجبوراً نہ پڑھ سکیں وہ شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔ انشاءاللہ ذہنی وقلبی طمانیت حاصل ہوجائیگی۔

سانس رک جاتا ہے

(عارف حسین، ملتان)

والدہ کو میری پیدائش سے پہلے ہی طلاق ہوگئی، نانا کے گھر میں رہتا ہوں جو سالوں سے آپس کے لڑائی جھگڑوں کا مرکز بنا ہوا ہے۔ میرا حال بھی اچھا نہیں ہے ذرا سی بات پر انتہا سے زیادہ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہوجاتا ہوں، اگر کسی بات پر گہرائی سے غور کرنا شروع کروں تو ذہنی دباؤ سے سانس رکنے لگتا ہے یہاں تک کہ منہ کھول کر سانس لینا پڑتا ہے۔ میرے خیالات میں تیزی سے ردوبدل ہوتا رہتا ہے کسی کے بارے میں اچھی رائے رکھتا ہوں تو چند گھنٹوں بعد رائے بدل دیتا ہوں میں بدلتے ہوئے خیالات کے قبضے میں ہوں، ہفتوں سوچنے کے بعد بھی کسی بات کا فیصلہ نہیں کرسکتا۔ ہوشیاری، معاملہ فہمی اور قوت عمل نہ ہونے کے برابر ہے، سوچتا ہوں کہ چند سالوں بعد عملی زندگی میں مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑیگا۔

مشورہ: رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ جائیں اور تقریباً ایک گھنٹہ اندھیرے میں گزاریں۔ اس دوران اندازاً نصف گھنٹہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہیں، ذہن کو پوری طرح ورد پر مرکوز رکھیں۔ اگر ہوسکے تو نگاہ اندھیرے میں کسی ایک جگہ پر قائم رکھیں۔ روزانہ اس عمل کو کم ازکم تین ماہ کیا جائے، انشاءاللہ کثیر فوائد وبرکات ظاہر ہونگی۔

نافرمان بیٹا

(محمد ناصر احمد، قصور)

میں نویں جماعت میں پڑھتا ہوں میں والدین کا کہنا نہیں مانتا، والدہ سمجھاتی ہیں تو وقتی طور پر ذہن بدل جاتا ہے لیکن پھر وہی حال ہوجاتا ہے اور میں والدین سے گستاخی کربیٹھتا ہوں۔ میں خود کو بدلنا چاہتا ہوں لیکن بدلتا نہیں زیادہ تر برے خیالات ذہن کو گھیرے رہتے ہیں، میں قرآن پاک حفظ کررہا ہوں لیکن ذہن یکسو نہیں ہوتا، ان تمام مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی طریقہ کوئی ورد وعمل بتائیں کہ خود کو بدلنے میں کامیاب ہوجاؤں۔

مشورہ: نماز فجر کے فوراً بعد لکڑی کی کسی چوکی یا پیڑھی پر اکڑوں بیٹھ جائیں، کم پانی سے وضو کریں اور پھر چوکی پر کھڑے ہوکر دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر ایک باریَاوَدُوْدُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیرلیں، دوبارہ ہاتھ دعا کے انداز میں اٹھا کر یَاوَدُوْدُ پڑھیں اور دم کرکے چہرے پر پھیرلیں۔ اسی طرح گیارہ بار کیا جائے، یہ عمل چالیس دن کریں۔ انشاءاللہ آپ کے اندر اتنی قوت پیدا ہوجائے گی کہ اپنے خیالات وعمل کو تبدیل کرلیں گے۔

عجیب وغریب حرکات

(سویرا، بلوچستان)

میرا بیٹا جس کی عمر تین سال سے کچھ زیادہ ہے، بہت ذہین اور تیز ہے۔ اللہ کے فضل سے جسمانی طور پر بھی صحت مند ہے، کچھ عرصے سے اس کے اندر یہ تبدیلی آگئی ہے کہ بعض اوقات بالخصوص زیادہ لوگوں میں بدتمیزی کرنے لگتا ہے، سب کی توجہ حاصل کرنے کیلئے عجیب وغریب حرکات شروع کردیتا ہے۔ کبھی چیختا ہے، کبھی الٹی سیدھی باتیں کرتا ہے اور کبھی چیزیں اٹھا کر پھینکنا شروع کردیتا ہے۔ شاید زیادہ توجہ ملی ہے تو وہ لوگوں کی توجہ مزید حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اس کی خواہش رہتی ہے کہ والدین اور دوسرے لوگ اسی پر پوری توجہ دیں، میں نے اپنی طرف سے تربیت میں پوری کوشش کی ہے لیکن یہ مسئلہ حل نہیں ہورہا۔

مشورہ: بچہ جب رات کو گہری نیند سوجائے تو سرہانے کھڑے ہوکر نگاہیں اس کے ماتھے پر مرکوز کریں اور پوری توجہ سے مناسب بلند آواز سے سورۂ کوثر ایک بار پڑھ دیں، آواز اتنی بلند نہ ہو کہ نیند خراب ہوجائے۔ سورۂ کوثر پڑھنے کے بعد بچے کے سر یا ماتھے پر آہستہ سے دم کردیں، یہ عمل روزانہ کم ازکم اکیس روز کیا جائے، آپ یہ عمل خود کرسکیں تو زیادہ بہتر ہے۔

سید خالد حسین، سمن آباد لاہور

کھانے کے دوران پانی پینے کے نقصانات

کھانے کے بعد پانی جتنا صحت کو نقصان دیتا ہے اتنا کھانے کے بعد زہر کھالیا جائے تو وہ اتنا نقصان نہیں دے گا جتنا پانی۔ فرق صرف یہ ہے زہر فوری خاتمہ کرتا ہے پانی آہستہ آہستہ مختلف امراض کی شکل میں۔ کتب احادیث میں کھانے کا تفصیلی ذکر ہے

یہ عنوان محترم حکیم طارق محمود صاحب کی مایہ ناز کتاب ''طبی تجربات اور مشاہدات'' صفحہ نمبر 138 پر ہے اس مضمون میں یورپ کے مشہور ڈاکٹر پروفیسر ٹیمر کا حوالہ دیتے ہیں کھانا کھاؤ لیکن اس کے ساتھ یا بعد پانی نہ پیو۔ پیٹ میں کھانے اور پانی کی جنگ میں تم ہی قتل ہوگے' کھانے کے بعد پانی جتنا صحت کو نقصان دیتا ہے اتنا کھانے کے بعد زہر کھالیا جائے تو وہ اتنا نقصان نہیں دے گا جتنا پانی۔ فرق صرف یہ ہے زہر فوری خاتمہ کرتا ہے پانی آہستہ آہستہ مختلف امراض کی شکل میں۔ کتب احادیث میں کھانے کا تفصیلی ذکر ہے۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا کھانا گرم گرم نہ کھائیں' جب بالکل ہلکا گرم ہو تب کھائیں' ٹھنڈے کھانے میں برکت ہے اور کم کھایا جاتا ہے۔ پلیٹ کے درمیان میں برکت نہیں ہوتی ہے اس لیے کناروں سے کھائیں لیکن حضرت انسان عقلی دلیل بھی مانگتا ہے۔ اس کی مختصر تفصیل کچھ اس طرح ہے۔

نوالہ منہ میں رکھتے ہی ہاضمہ کا عمل شروع ہوجاتا ہے منہ میں تین بڑے اور لاتعداد چھوٹے چھوٹے غدود ہوتے ہیں جب ہم کھانا نہیں کھاتے تب بھی یہ کام کررہے ہوتے ہیں۔ منہ کو جراثیم سے پاک کررہے ہوتے ہیں اور جو جراثیم تھوک سے ختم نہیں ہوتے لیکن تھوک کے اثر سے کمزور ضرور ہوجاتے ہیں معدہ میں جاکر معدہ کے تیزاب سے مرجاتے ہیں۔

ہماری خوراک جو مختلف قسم کے جراثیم گردو غبار' فضائی آلودگی' خراب چکنائی میں پکے ہوئے کھانوں سے تیار ہوتی ہے۔ قدرت نے ان جراثیم کو تھوک (انسانی لعاب) کے ذریعہ دھونے کے عمل سے انتظام کررکھا ہے یہ اس طرح ہی سمجھیں جیسے گاڑی سروس اسٹیشن میں دھونے کے بعد صاف ستھری ہوجاتی ہے۔ اس طرح تھوک غذا کے جراثیم کو دھوتا ہے تھوک ایک طرف ان جراثیم سے جنگ کرتا ہے ساتھ ساتھ غذا کو نرم کرتا ہے اور ہاضم جوس بھی مہیا کرتا ہے۔ غذا آسانی سے معدہ میں جاتی ہے اس طرح معدہ اپنا کام آسانی سے کرتا ہے۔ وہ اس صورت میں جب نوالہ چھوٹا ہو اور اچھی طرح چبایا جائے لیکن ہم اس کے الٹ کرتے ہیں بڑے بڑے نوالے' کم چبانا' جلدی جلدی کھانا اس طرح کھانا گلے میں پھنس جاتا ہے۔ پھر پانی یا سوفٹ ڈرنکس کی ضرورت پڑتی ہے۔ کم چبانے کی وجہ سے غذا کے ساتھ ہاضم جوس بھی کم ہوجاتے ہیں اور جراثیم سے بھرپور کھانا معدہ میں چلا جاتا ہے۔ معدہ میں غذا تقریباً 30 منٹ سے 4 گھنٹے تک رہتی ہے جب ہم غذا کے ساتھ پانی کا استعمال کرتے ہیں معدہ کا تیزاب پتلا ہوجاتا ہے یعنی اس کا اثر کم ہوجاتا ہے۔ معدہ میں تیزاب کا کام غذا کو گلانا یا سڑانا نہیں بلکہ جسم کیلئے انرجی' گلوکوز پروٹین میں تبدیل کرنا ہے جب غذا معدہ سے انتڑیوں میں جاتی ہے تو جگر سے بھی جوس غذا میں شامل ہوتے ہیں۔

یہ جوس اکٹھے ہوکر غذا کو جسم کیلئے مختلف حالتوں کو بدلنے میں مدد دیتے ہیں اور غذا کے جذب کرنے کا عمل تیز ہوجاتا ہے۔ غذا کی اچھی شکل انتڑیوں میں جذب ہوجاتی ہے باقی فضلہ باہر نکل جاتا ہے۔ ہم جب غذا کے ساتھ پانی پیتے ہیں تو تیزاب پتلا ہونے سے معدہ میں سڑانڈ کا عمل شروع ہوجاتا ہے اس سے بے شمار بیماریاں جنم لیتی ہیں جسم میں عموماً دو قسم کی گیس بنتی ہے۔ سلفر ڈائی آکسائیڈ' میتھائیل مرکرٹیان۔ یہ گیسیں نہایت بدبودار ہوتی ہیں اس کی بدبو کی وجہ سے اسے قدرتی گیس (سوئی گیس) میں شامل کیا جاتا ہے تاکہ اگر کہیں گیس لیک ہورہی ہے تو فوراً پتہ چل جاتا ہے۔ جب یہ گیس جسم میں بننا شروع ہوجائے قبض یا آنتوں کی خرابی (بادی بواسیر یا خونی بواسیر) کی وجہ سے باہر نہیں نکلتی تو یہ بھی غذا کے ساتھ آنتوں میں جذب ہوجاتی ہے۔ پھر خون میں شامل ہوکر جسم میں گردش کرتی ہے جسم کا جو حصہ کمزور ہوتا ہے وہاں ڈیرہ ڈال دیتی ہے۔ مثلاً دل کی طرف رخ کرے تو تمام علامات دل کے امراض جیسی پیدا کرتی ہے۔ حالانکہ بندہ دل کا مریض نہیں ہوتا۔ مریض فوراً ماہر امراض دل کی طرف بھاگتے ہیں اچھا معالج تشخیص سے پتا چلاتا ہے اصل درد دل ہے یا گیس کی کارستانی ہے۔ اس طرح درد گردہ' سر کا درد' گھبراہٹ دماغ میں چڑھنا وغیرہ وغیرہ۔ حاصل کلام یہ ہے کھانے کے ساتھ جتنا تیزاب ہمیں درکار ہوتا ہے کھانے کے ساتھ پانی پینے سے تیزاب ہلکا ہوتا ہے جس سے غذا مکمل حالت میں ہضم نہیں ہوتی مختلف امراض جنم لیتے ہیں مرض کا باپ کوئی بھی ہو لیکن خراب غذا اس کی ماں ضرور ہے۔ **(جارج ہربرٹ)**

کھانے کے ساتھ سوفٹ ڈرنکس کا استعمال بھی مختلف امراض پیدا کرتا ہے خصوصاً بچوں میں ہڈیوں کی مخصوص بیماری اوسٹیو پوروس (ہڈیوں کا گھلنا) میں مبتلا ہوتے ہیں۔

البتہ جو لوگ کھانے میں لال مرچ کا استعمال بے حد کرتے ہیں ان کیلئے پانی کھانے کے ساتھ ضروری ہے۔ سرخ مرچ پسی ہوئی جسم میں اسی حساب سے تیزابیت بھی پیدا کرتی ہے یعنی جتنی مرچ تیز ہوگی اتنی ہی تیزابیت زیادہ ہوگی۔ سب سے زیادہ نقصان پسی ہوئی لال مرچ کرتی ہے اس سے کم لال مرچ یا ہری مرچ تازہ کرتی ہے۔ سب سے کم کالی مرچ کرتی ہے مہنگی تو ہے لیکن صحت سے مہنگی نہیں ہے۔

انسانی معدہ ایک ہی وقت میں دو مختلف مزاج کی غذا کو ہضم نہیں کرتا اور سخت ردعمل ظاہر کرتا ہے مثلاً مچھلی کے ساتھ دودھ' مرغ کے ساتھ مولی' چاولوں کے ساتھ سرکہ اچار وغیرہ' عبقری 2011ء میں ایک قاری نے کافی چیزوں کے متعلق لکھا ہے عبقری کے شمارے میں کسی خط پر محترم حکیم صاحب نے لکھا ہے کہ علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ کا مزاج بلغمی تھا آپ سویاں کے ساتھ دہی کے شوقین تھے۔ گرم کھانے کے ساتھ دہی کا استعمال اچھا نہیں تھا جس سے آپ کا گلا خراب ہوگیا اس وقت حکیم نابینا دہلوی نے آپ کو سردا کھانے کا مشورہ دیا۔

گرم روٹی یا گرم گرم چاولوں کے ساتھ دہی میں فائدہ مند بیکٹیریا مرجاتے ہیں ترشی بڑھ جاتی ہے بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ **ایک کہاوت ہے:** جو شخص دوا کھاتا ہے لیکن غذا کا خیال نہیں رکھتا وہ اپنے معالج کی قابلیت کو خاک میں ملا دیتا ہے۔

میرا آزمودہ اور سو فیصد مجرب تجربہ

ایک دفعہ ترنول میں میں کسی چیز پر ویلڈنگ کروا رہا تھا تو ویلڈر نے مجھے کہا کہ اس لوہے کو پکڑو تو میں نے جلدی میں لوہا اُسی جگہ سے پکڑ لیا جس جگہ وہ ویلڈنگ کی وجہ سے لال تھا بس میرا ہاتھ فوراً جل گیا' میں نے جلدی میں اپنا ہاتھ فوراً گریس کے ڈبے میں ڈال دیا تو جلن اور زیادہ ہونا شروع ہوگئی' صرف 20 منٹ بعد میرے ہاتھ میں نہ جلن تھی اور نہ کوئی نشان' اتفاقاً علاج درست ثابت ہوا۔ چائے' دودھ یا پانی جس چیز سے جل جائیں تو فوراً گریس لگائیں' سو فیصد سے زیادہ آزمودہ ہے۔ **(محمد رحمت اللہ جان' بنوں)**

قارئین اپنی امانت مجھ سے لے لیں

لیموں کا رس ایک چمچ لیں اور اس میں ایک بھری ہوئی چٹکی میٹھے سوڈے کی ڈالیں گھول کر وہ ڈراپر میں ڈال کر جب بھی ڈالیں اُس کو ہلائیں اور وہ کان میں ڈالیں‘ دن میں تین دفعہ تین قطرے۔ چند دن ایسا کریں چند دنوں سے یا بعض لوگ چند ہفتے۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں‘ آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قارئین! سارا دن دکھی لوگوں کے ساتھ ملاقات کا رابطہ اور واسطہ ہے دکھی بھی ایسے جو واقعی دکھی ہوتے ہیں اور دکھی کر جاتے ہیں۔ لیکن وہ دکھی جہاں اپنے دکھ بانٹ جاتے ہیں وہاں کچھ اپنے طبی و روحانی تجربات مشاہدات دے جاتے ہیں۔ اب یہ ہے کہ میں اپنی نسلوں کیلئے ایک ایسی ڈائری بناؤں اور کاپی بناؤں جو کہ چھوڑ جاؤں جس کی زندہ مثال ہماری ایک کتاب ’’کھنڈرات سے ملی بیاض‘‘ نامی ہے یہ ایک ایسی کاپی ہے جو کوئی شخص اپنے سالہا سال کے تجربات طبی و روحانی ایک کاپی میں لکھتا رہا اور محفوظ کرتا رہا اور اس نے مرتے وقت اس کاپی پر نوٹ دیا کہ یہ میری بیاض کسی کو نہ دکھائی جائے‘ اس میں وہ سنہرے راز اور موتی چھوڑ کر جا رہا ہوں جو آج تک میں نے کسی کو نہیں دیئے اور یہ صرف میری نسلوں کیلئے ہیں لیکن قدرت کا نظام کہ وہ بیاض مجھے ایک کھنڈر سے ملی‘ جی میں آیا کہ اس کو بھی اپنے مزاج کی طرح مخلوق خدا کیلئے عام کردوں تاکہ مخلوق خدا اس سے فائدہ حاصل کریں۔ بفضل تعالیٰ وہ کھنڈرات کی بیاض میں نے مخلوق خدا کیلئے فوٹو کاپی کروا کر عام کی ہوئی ہے۔ اسی طرح کوئی مشاہدہ‘ کوئی تجربہ‘ کوئی نسخہ کسی بھی مرض کا مجھے ملا اور میں نے اسے چھپایا ہو‘ دعویٰ تو نہیں کرتا لیکن کوشش کرتا ہوں کہ مخلوق کی امانتیں مخلوق خدا کو پہنچا دوں تاکہ قیامت کے دن مخلوق خدا رب ذوالجلال کو یہ کہنے والی نہ ہو کہ یااللہ اس شخص نے اپنا سب کچھ چھپا کر اپنا گھر پورا کیا تھا اور ہمیں کچھ بھی نہ دیا تھا۔

ایک صاحب نے اپنا تجربہ بتایا کہ کان کا درد کیسا بھی ہو اور کتنا پرانا ہو اور کتنا ہی لاعلاج ہو‘ ریشہ‘ دکھنا‘ کان کا بند ہونا اور کان کی کسی بھی قسم کی تکلیف ہو‘ حتیٰ کہ ایسے لوگ جن کے پیپ اور رعشہ کان میں اتنا پڑ گیا کہ اکثر بہتا رہتا تھا‘ سرجری بھی کروا چکے آپریشن کے کئی مراحل سے گزر چکے لیکن کان کا رعشہ ختم نہیں ہوتا تھا اور کان کا درد ختم نہیں ہوتا تھا۔

لیموں کا رس ایک چمچ لیں اور اس میں ایک بھری ہوئی چٹکی میٹھے سوڈے کی ڈالیں گھول کر وہ ڈراپر میں ڈال کر کان میں ڈالنے سے پہلے اُس کو ہلائیں اور وہ کان میں ڈالیں‘ دن میں تین دفعہ تین قطرے۔ چند دن ایسا کریں چند دن یا چند ہفتے۔ جو لوگ ایسا کرتے ہیں ان کا مرض ہمیشہ کیلئے ختم ہو جاتا ہے اور وہ ہمیشہ کیلئے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

ایک اور چیز: ہیضہ کسی بھی قسم کا ہو یہی دوائی آٹھ یا دس قطرے ہیضے والے مریض کو پلاتے رہیں ہیضہ فوراً ختم ہو جائیگا۔

یا پھر چھوٹی الائچی کے چھلکے اتار کر پانی میں ابال کر وہ پانی چمچ چمچ ہر پانچ منٹ کے بعد ہیضے کے مریض کو پلائیں سو فیصد ہیضے کا مریض تندرست ہو جائے گا۔

ایک اور نسخہ قارئین آپ کی خدمت میں پیش کرتا ہوں جو ایسے لوگوں کیلئے جن کو رعشہ ہو سر کانپتا ہو‘ ہاتھ کانپتے ہوں‘ جسم کانپتا ہو‘ حتیٰ کہ ہاتھ سے نوالہ تک نہ پکڑ سکتے ہوں‘ ہر وقت طبیعت کمزور‘ زبان میں‘ چال میں‘ گفتگو میں لڑکھڑاہٹ‘ حتیٰ کہ رعشہ کا مرض اپنی انتہا تک پہنچ چکا ہو‘ وقتی طور پر ڈاکٹری دوائی کھانے سے اس کو فائدہ ہوتا ہو‘ یہ نسخہ مجھے کیسے ملا ایک بابا جی میرے پاس دوائی لینے تشریف لائے فرمانے لگے مجھے پچیس سال پرانا رعشہ تھا میں چلنے پڑھنے سے قاصر‘ ہاتھ میں گلاس پکڑنے سے قاصر‘ زندگی کی ہر مشکل میرے قریب تھی‘ میں پریشان ہو گیا‘ اب وہ رعشہ تو مجھے ختم ہو گیا اب میں صرف اپنے معدے کی دوائی لینے آیا ہوں۔ میں نے سوال کیا کہ وہ رعشہ کیسے ختم ہو گیا۔ فرمانے لگے ایک پرانے درویش نے مجھے ایک چیز بتائی تھی وہ میں نے استعمال کی اس سے میرا رعشہ ختم ہو گیا تو میں نے اس سے عرض کیا کہ اگر آپ مناسب سمجھیں تو وہ نسخہ مجھے بتا دیں آپ کی برکت سے مخلوق خدا کے کئی پریشان حال لوگوں کو نفع پہنچے گا۔ فرمانے لگے ہاں میں بتائے دیتا ہوں مغز بادام تین گرام‘ مغز گھیا بیس گرام‘ زیرہ سیاہ دس گرام‘ فلفل دراز پانچ گرام‘ مرچ سفید پانچ گرام ان تمام کو پیس کر ایک چمچ نیم گرم دودھ صبح نہار منہ اور ایک چمچ شام دودھ کے ساتھ کچھ ماہ لیں۔ یہ نسخہ ایسے لوگوں کیلئے نہایت مفید ہے جو رعشہ سے عاجز آ گئے ہیں جن کا جسم کانپتا ہو‘ زبان لڑکھڑاتی ہو سر جھک چکا ہو‘ ہاتھ قلم یا چمچ تک نہ پکڑ سکتے ہوں۔ ان کیلئے نہایت آزمودہ ہے **(باقی صفحہ نمبر 46 پر)**

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0314-9007293۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام، قرآن محل سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0301-6661714۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** خواجہ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ سٹیشنری میلاد چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **کنڈیارو:** ماشاءاللہ ٹریڈنگ کارپوریشن 0333-3436222۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بد حال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

حالات کی تبدیلی کو مثبت انداز سے قبول نہ کرنے والے لوگ عام طور پر تنہا ہی رہ جاتے ہیں۔ اپنی زندگی میں خوشی اور سکون لانا چاہتی ہیں' غصہ کرنے سے گریز کریں۔ بھائی بڑے ہیں انہیں باتیں سنانا اچھی بات نہیں۔ غصے کا غیر معمولی حد تک اظہار تو آپ کی اپنی صحت کو متاثر کرنے کا سبب ہوگا۔

میں اپنے کام سے مطمئن نہیں

میں نے انٹر کیا ہے عمر انیس سال ہے۔ والدہ کی پریشانی دیکھتے ہوئے ماموں نے فیکٹری کا سامان دکانوں تک پہنچانے کی ذمہ داری دلوا دی ہے۔ اس طرح کچھ کمیشن اور تنخواہ ہر ماہ مل جاتی ہے۔ میں اپنے کام سے مطمئن نہیں ہوں بس اچھا نہیں لگا کہ یوں ہی ساری زندگی دکانوں دکانوں گھومتے گزر جائے گی؟ **(شکیل' کراچی)**

مشورہ: ایسے بہت سے نوجوان ہیں جو اپنے کام سے مطمئن نہیں۔ اعلیٰ عہدہ حاصل کرنے کی خواہش کسے نہیں ہوتی لیکن سب کچھ وقت کے ساتھ ملتا ہے وہ بھی انسان کوشش اور جدوجہد جاری رکھے تب۔ فی الحال آپ یہ سوچیں کہ آپ کے کام سے گھر کے حالات میں بہتری آرہی ہے اور ساری زندگی یہ کام کرنے کی پابندی نہیں ہے۔ اپنے خیالات کو صحیح سمت دیتے ہوئے یہ فیصلہ کریں کہ کیا کام اچھا کرسکتے ہیں۔ اسی حوالے سے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنی ہوگی۔ خود اعتماد اور پُر امید لوگ اپنا نصب العین حاصل کرنے کیلئے بہترین صلاحیتوں کو استعمال کرکے کامیابیوں سے ہمکنار ہوجاتے ہیں۔

اپنی مرضی سے شادی

میرے بھائی نے اپنی مرضی سے شادی کرلی ہے۔ نکاح دوست کے گھر ہوا۔ ایک ہفتے بعد ہم لوگوں کو پتہ چلا تو سب سے زیادہ امی کو دکھ ہوا۔ مجھے تو غصہ آیا کہ اس نے ہمارا ذرا سا بھی خیال نہیں کیا۔ والد حیات نہیں۔ یہی گھر کا بڑا تھا۔ اب جب بھی وہ گھر میں آتا ہے میں اسے خوب باتیں سناتی ہوں۔ اس کی بیوی کی تو ابھی تک ہمارے گھر آنے کی ہمت نہیں ہوئی بھائی کے گھر سے جانے کے بعد میں اپنی ماں کے ساتھ تنہا ہوں۔ **(افشین۔ لاہور)**

مشورہ: حالات کی تبدیلی کو مثبت انداز سے قبول نہ کرنے والے لوگ عام طور پر تنہا ہی رہ جاتے ہیں۔ اپنی زندگی میں خوشی اور سکون لانا چاہتی ہیں' غصہ کرنے سے گریز کریں۔ بھائی بڑے ہیں انہیں باتیں سنانا اچھی بات نہیں۔ غصے کا غیر معمولی حد تک اظہار تو آپ کی اپنی صحت کو متاثر کرنے کا سبب ہوگا۔ اس طرح آپ دوسروں کی غلطیوں کی سزا خود کو دے رہی ہیں۔ اگر بھائی اور بھابی کے ساتھ اخلاق سے پیش آئیں گی تو ان کے دل میں بھی جگہ ہوگی۔

میں بالکل تنہا ہوں

میری والدہ شروع سے تیز مزاج واقع ہوئی ہیں۔ اب نوکرانی سے لڑائی جھگڑا کرنے لگی ہیں۔ بیوی اور بچے تو اپنی نانی کے گھر گئے ہیں۔ ادھر امی نے ملازمہ کو نکال دیا اور خود اپنی بہن کے گھر چلی گئیں۔ میں بالکل تنہا رہ گیا۔ سوچتا ہوں نہ تو ماں کو میرا خیال ہے اور نہ بیوی کو۔ چار سال قبل میں نفسیاتی مریض ہوگیا تھا سسرال میں اب کوئی مجھے اس نام سے پکارے تو بہت غصہ آتا ہے۔ اس لیے وہاں جانا چھوڑ دیا اب مسئلہ یہ ہے کہ تنہائی میں پرانی والی کیفیت ہونے لگتی ہے یعنی رونا آنا' زندگی بے مقصد لگنا اور مرنے کو دل چاہتا ہے۔ **(شفیق' خانیوال)**

مشورہ: والدہ تو ضعیف ہوں گی انہوں نے عمر کا بڑا حصہ آپ کی پرورش اور تربیت میں لگا دیا اب ان سے شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ ان کے مزاج کی تیزی مریضانہ ہی ہوسکتی ہے اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر سے بھی مشورہ کرنا چاہیے۔ نفسیاتی امراض ایک مرتبہ ٹھیک ہوجائیں تو کچھ عرصے بعد دوبارہ ہوسکتے ہیں۔ یہ اچھی بات ہے کہ آپ اپنی کیفیت کو سمجھ رہے ہیں پہلے جس معالج سے علاج کروایا تھا اب بھی ان سے رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔ بیوی کو بھی بتائیں کہ آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں جب ان کے میکے جائیں تو کسی کی بات کی پروا کرنے کی ضرورت نہیں ہے آج کل شاید ہی کوئی ایسا ہو جسے کسی قسم کا نفسیاتی مسئلہ نہ ہو۔

کیا اسے آزاد کردوں؟

میری شادی والدین کی پسند سے ملتان میں اپنے ہی خاندان میں ہوئی ہے۔ ہم کراچی میں رہتے ہیں والد صاحب کا گزشتہ سال انتقال ہوگیا ہے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ میری بیوی ہر دو ماہ بعد ملتان چلی جاتی ہے اور پھر کئی کئی مہینے واپس نہیں آتی اگر میں اسے ہر دو ماہ بعد ملتان نہ بھیجوں تو اس کے والدین میری والدہ کی نا صرف ٹیلیفون پر بے عزتی کرتے ہیں بلکہ خاندان بھر میں بھی بدنام کرتے ہیں لہٰذا والدہ ہاتھ جوڑ کر مجھ سے کہتی ہیں کہ بیوی کو ملتان بھیج دو۔ میں مجبوراً اسے بھجوا دیتا ہوں۔ اس کے علاوہ بیوی کا رویہ بھی مجھ سے بالکل بدل گیا ہے وہ میری ذرا بھی پروا نہیں کرتی میری کوئی بات نہیں مانتی۔ اس کے ماں باپ طرح طرح کی پٹیاں پڑھا کر اسے میرے خلاف کردیتے ہیں اس نے شادی کے بعد سے تمام عیدیں وہیں پر کی ہیں میں نے اسے کئی بار سمجھایا بھی میرا اس کے ساتھ رویہ بھی مشفقانہ اور نرم ہے پھر مجھے اپنی بچی کا بھی خیال رہتا ہے اس کی وجہ سے بھی میں اسے کچھ نہیں کہتا مگر اب اس کا رویہ میری برداشت سے باہر ہوتا جارہا ہے...... آپ بتائیں کیا میں اسے ہمیشہ کیلئے آزاد کردوں......؟ **(محمد شکیل' راولپنڈی)**

مشورہ: شادی کے بعد لڑکیوں کو میکے جانے کی خواہش ہوتی ہی ہے اور وہ والدین سے ملنے بار بار اپنے گھر جانا چاہتی ہیں یہ خواہش ایسی بے جا بھی نہیں لیکن آپ کا معاملہ کچھ زیادہ ہی بڑھ گیا ہے چونکہ آپ کی بیوی آپ کی کوئی بات نہیں مانتی اور نہ ہی وہ گھر سے دلچسپی رکھتی ہے تو اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ وہ ذہنی طور پر آپ کو قبول نہیں کرسکی ہے اس لیے آپ کو چاہیے کہ اس سلسلے میں آپ اپنے خاندان کے بزرگوں کے سامنے یہ مسئلہ رکھیں تاکہ اگر آپ بیوی کو آزاد کریں تو کم از کم خاندان والوں کو اصل صورتحال کا علم بھی ہو اس کے ساتھ ہی آپ اپنی بیوی اور سسرال والوں کو صاف الفاظ میں کہہ دیجئے کہ اگر وہ لوگ اس رشتے کو برقرار رکھنا نہیں چاہتے تو آپ بھی زبردستی نہیں کرنا چاہتے۔ اس کے علاوہ بیگم کے میکے جانے کے بعد آپ بھی سرد مہری کا ثبوت دیجئے اور اسے بار بار فون کرکے واپس آنے کا اصرار نہ کریں۔ دو چار چھ ماہ آخر کب تک وہ میکے میں رہے گی۔ جب وہ میکے میں بیٹھی رہے گی تو خاندان والے خود اس پر باتیں بنانے لگیں گے۔ اس کے ساتھ ہی عین ممکن ہے کہ آپ کی بیگم آپ کے ساتھ رہنا ہی نہیں چاہتی ہو۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ اس سے اور اس کے خاندان والوں سے دوٹوک بات کرلیجئے تاکہ کوئی ابہام باقی نہ ہو۔

اِدھر وظیفہ پڑھا' اُدھر درد غائب

سلام دعا کے بعد انہوں نے ٹانگ پر پٹی باندھنے کی وجہ پوچھی تو میں نے تمام واقعہ بیان کر دیا۔ پھر وہ میرے پاس بیٹھ گئے۔ اپنی انگشت شہادت سے کچھ لکھا اور دم کیا۔ مجھ سے پوچھا کہ درد اسی طرح ہے یا کم ہوا ہے۔ میں نے جواباً عرض کیا کہ ابھی کافی درد ہے

ایک دفعہ میں سرکاری ڈیوٹی کے دوران ایک گاؤں سے گزر رہا تھا۔ اچانک ایک کتے نے دائیں ٹانگ پر دانتوں کے نشان لگا دیئے۔ میں نے مالک کو بہت کچھ کہا اور فوراً اسی کے گھر سے سرخ مرچیں پسی ہوئی منگوا کر زخموں پر باندھ دیں اور چل پڑا۔ بہت درد ہو رہا تھا نزدیک کوئی ہسپتال وغیرہ نہ تھا۔ ایک جگہ قیام کیا دوسرے دن پیدل چل پڑا۔ راستے میں میرے ایک عزیز رہتے ہیں۔ ان کی ملاقات کیلئے حاضر ہوا۔ سلام دعا کے بعد انہوں نے ٹانگ پر پٹی باندھنے کی وجہ پوچھی تو میں نے تمام واقعہ بیان کر دیا۔ پھر وہ میرے پاس بیٹھ گئے۔ اپنی انگشت شہادت سے کچھ لکھا اور دم کیا۔ مجھ سے پوچھا کہ درد اسی طرح ہے یا کم ہوا ہے۔ میں نے جواباً عرض کیا کہ ابھی کافی درد ہے۔ انہوں نے دوسری بار اور پھر تیسری بار کچھ لکھا اور دم بھی کیا اللہ کی قدرت کہ درد میں کافی کمی آ گئی۔ میں چائے وغیرہ پی کر رخصت ہو گیا۔ ہسپتال پہنچا۔ ڈاکٹر صاحب واقف تھے انہوں نے ایک ٹیکہ وہاں ہی لگوا دیا اور باقی روزانہ لگوانے کا مشورہ دیا۔ پاگل ہونے کے ڈر سے ایک زیارت پر بھی گیا وہاں بھی بزرگوں نے ایک حیلہ کیا' زندگی تھی' بچ گیا۔ کوئی نقصان نہ ہوا۔ کچھ ماہ کے بعد میں پھر ان بزرگوں کو ملنے گیا کہ جنہوں نے دم کیا تھا۔ ان سے پوچھا کہ آپ نے کیا لکھا تھا کیا پڑھ کر دم کیا تھا۔ انہوں نے بتایا جو کہ درج ذیل ہے:۔

عمل: لیذ بھم سانس بند کر کے انگشت شہادت سے لکھا تھا۔ تین بار لکھنے کے بعد دم کر دیا تھا۔ یعنی تین بار سانس روک کر لکھیں اور پھر پھونک دیں۔ اگر درد سے آرام نہ ہو تو دوسری بار اور پھر تیسری بار اسی ترکیب کو دہرائیں۔ درد جہاں بھی ہو گا رک جائیگا۔

درد دندان

انہوں نے ایک اور عمل بھی دانتوں کے درد کا بتایا تھا۔

ف رع ون غ رق شد (فرعون غرق شد)

ڈاڑھ یا دانت جس طرح درد کرے اس طرف کے رخسار پر کلمہ کی انگلی سے یہ حروف لکھیں۔ تین مرتبہ کے لکھنے سے درد انشاء اللہ رفع ہو جائیگا۔ احقر نے اس کا تجربہ کیا۔ کئی دفعہ کامیاب رہا ما سوائے ایک دو کیس کے۔

اذان دینے کے مواقع

(حکیم ریاض حسین' مکڑوال)

غمگین کے کان میں اذان دینا: جو شخص کسی رنج و غم میں مبتلا ہو اس کے کان میں اذان دینے سے اس کا رنج و غم دور ہوتا ہے۔ حضرت علی کرم اللہ وجہ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھے غمگین دیکھ کر فرمایا: ابن ابی طالب! میں تمہیں غمگین دیکھ رہا ہوں؟ میں نے کہا جی ہاں! آپ ﷺ نے فرمایا کہ ترجمہ: ''تم اپنے گھر والوں میں سے کسی سے کہو کہ وہ تمہارے کان میں اذان دے کیونکہ یہ غم کا علاج ہے۔''

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے یہ عمل کیا تو میرا غم دور ہو گیا' اسی طرح اس کے تمام راویوں نے اس کو آزما کر دیکھا تو سب نے اس کو مجرب پایا۔

بد اخلاق کے کان میں اذان دینا: جس کی عادت خراب ہو جائے خواہ انسان ہو یا جانور اس کے کان میں بھی اذان دی جائے' حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ''جو بد اخلاق ہو جائے' خواہ انسان ہو یا چوپایہ اس کے کان میں اذان دو۔''

شیطان کے پریشان کرنے اور ڈرانے کے وقت اذان کہنا: جب شیطان کسی کو پریشان کرے اور ڈرائے اس وقت بلند آواز سے اذان کہنی چاہیے کیونکہ شیطان اذان سے بھاگتا ہے حضرت سہیل بن ابی صالح کہتے ہیں کہ میرے والد نے مجھے بنو حارثہ کے پاس بھیجا اور میرے ہمراہ ایک بچہ یا ساتھی تھا۔ دیوار کی طرف سے کسی پکارنے والے نے اس کا نام لے کر آواز دی اور اس شخص نے جو میرے ہمراہ تھا دیوار کی طرف دیکھا تو اس کو کوئی چیز نظر نہیں آئی۔ پھر میں نے اپنے والد صاحب سے اس کا تذکرہ کیا تو انہوں نے فرمایا: اگر مجھے پتہ ہوتا کہ تمہیں یہ بات پیش آئے گی تو تم کو نہ بھیجتا۔'' ترجمہ: لیکن (یہ بات یاد رکھو کہ) جب تم کوئی آواز سنو تو بلند آواز سے اذان کہو' کیونکہ میں نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کو حضور اکرم ﷺ کی یہ حدیث بیان کرتے ہوئے سنا ہے کہ جب اذان کہی جاتی ہے شیطان پیٹھ پھیر کر گوز مارتا ہوا بھاگتا ہے۔''

نماز استخارہ کا طریقہ

آپ جب کوئی کام کرنے کا ارادہ کریں تو پہلے اللہ تعالیٰ سے مشورہ لے لیں اللہ تعالیٰ سے مشورہ اور صلاح لینے کو استخارہ کہتے ہیں ہم سب کے آقا ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سے صلاح مشورہ نہ لینا استخارہ نہ کرنا بدبختی اور کم نصیبی کی بات ہے۔ **طریقہ:** پانچ وقت کی نماز پابندی سے پڑھیں رات کو سونے سے پہلے دو رکعت نماز استخارہ کی نیت سے پڑھیں اس کے بعد ۳۱۳ مرتبہ ایاک نعبد و ایاک نستعین پڑھیں۔ اور ان کلمات کا ثواب اگر اصحابؓ بدر کو بخش دیں تو زیادہ بہتر ہے اس کے بعد پوری توجہ سے سوز و گداز کے ساتھ خوب دل لگا کر یہ دعا پڑھیں ترجمہ: اے اللہ میں تیرے علم کے ذریعہ تجھ سے اس کام کے بارے میں خیر و بھلائی مانگتا ہوں اور تیری قدرت کے ذریعہ تجھ سے تیری قدرت کا طلبگار ہوں اور میں تجھ سے تیرے فضل عظیم کا سوال کرتا ہوں کیونکہ تجھے قدرت ہے اور مجھے قدرت نہیں اور تو جانتا ہے اور میں کچھ نہیں جانتا کیونکہ تو غیبوں کو جاننے والا ہے اے اللہ اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام میری دنیا و آخرت کیلئے بہتر ہے تو اس کو میرے لئے مقدر فرما پھر میرے لئے اس میں آسانی فرما اور برکت نازل فرما اور اگر تیرے علم میں میرے لئے یہ کام دنیا و آخرت میں نقصان دہ ہے تو اس کو مجھ سے اور مجھے اس سے دور رکھ اور میرے لئے خیر و بھلائی مقدر فرما وہ جہاں کہیں بھی ہو اس خیر و برکت والے کام کے ساتھ مجھے راضی اور مطمئن کر دے۔

بشارت: دعا پڑھتے وقت جب آپ ھذا الامر کے الفاظ پڑھیں تو اپنے کام یا معاملہ کا دل میں تصور کریں دعا کے بعد درود ابراہیمی پڑھیں اور آخر میں یہ چار اسماء الٰہی پڑھتے ہوئے سو جائیں یا علیم علمنی یا بشیر بشرنی یا خبیر اخبرنی یا مبین بین لی انشاء اللہ یا تو خواب کے ذریعہ آپ کو مشورہ مل جائے گا یا دل میں جو بات آئے وہی بہتر ہے اسی پر عمل کریں۔ اگر ایک رات میں کچھ معلوم نہ ہو اور دل کی پریشانی دور نہ ہو تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں سات راتیں ایسا کر سکتے ہیں۔ **اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز معلومات کیلئے عبقری کی فائل پڑھنا نہ بھولیں!**

والدین کی ناراضگی میں اللہ کی ناراضگی ہے

سویرا بشیر، سیالکوٹ

حذیفہ میاں اپنی مستی میں مگن تھے' وہ دن کو باہر نکلتے دوستوں میں کھیلتے اور شام کو گھر آ کر کھانا کھا کر سو جاتے۔ ایک دن حذیفہ اپنی عادت کے مطابق شام کے وقت کھیل کے میدان پہنچے تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان کا کوئی دوست بھی کھیلنے نہیں آیا

آج عبداللہ بہت خوش تھا کیونکہ آج اس کے بیٹے حذیفہ کا سکول میں پہلا دن تھا۔ عبداللہ دن بھر رکشہ چلاتا اور جو کماتا اس سے گھر والے اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے زندگی گزارتے۔

عبداللہ ان پڑھ تھا اسے پڑھنا لکھنا بالکل بھی نہیں آتا تھا اسی وجہ سے وہ چاہتا تھا کہ اس کا بیٹا تعلیم حاصل کرے اور علم کے ذریعے پوری دنیا میں دین زندہ کرے۔ عبداللہ نے سب سے پہلے مسجد کے امام صاحب (جو عالم دین تھے) مشورہ کیا کہ عبداللہ کی تعلیم و تربیت کس طرح کی جائے۔

امام صاحب نے عبداللہ کو مشورہ دیا کہ سب سے پہلے حذیفہ بیٹے کو کسی اچھے دینی ماحول والے سکول میں داخلہ دلوا دو پھر کچھ عرصہ بعد جب حذیفہ بیٹا اچھی طرح پڑھنا لکھنا سیکھ لے تو اسے کسی اچھے مدرسہ میں حفظ (قرآن یاد) کروا دیا جائے۔

عبداللہ کو امام صاحب کی باتیں بہت اچھی لگیں وہ امام صاحب سے اجازت لے کر گھر آیا اور حذیفہ کی والدہ کو امام صاحب کی کہی ہوئی باتیں بتائیں۔ حذیفہ کی والدہ ایک سمجھدار خاتون تھیں وہ بھی ان باتوں پر عمل کرنے کیلئے فوراً تیار ہو گئیں۔

عبداللہ گھر کے قریب موجود سکول گیا اور حذیفہ کا داخلہ سکول میں کروا دیا۔ آج حذیفہ کا سکول جانے کا پہلا دن تھا۔

ایسے لگ رہا تھا کہ عبداللہ کے گھر میں عید آ گئی ہے سب گھر والے خوش تھے کہ آج حذیفہ سکول جائے گا۔ حذیفہ کو سکول کی نئی وردی پہنائی گئی۔

امی نے جلدی سے لنچ بکس میں حذیفہ کا پسندیدہ کھانا رکھ دیا اور حذیفہ کو پیار سے سمجھایا کہ دیکھو بیٹا اب کھانے کا وقفہ ہو تو ہاتھ دھو کر بسم اللہ پڑھ کر سیدھے ہاتھ سے کھانا کھانا اور اپنے ساتھیوں کو بھی کھلانا۔

حذیفہ میاں اپنے ابا جان کے رکشہ میں بیٹھ کر سکول پہنچے۔ لیکن یہ کیا......؟ جیسے ہی عبداللہ حذیفہ کو سکول چھوڑ کر واپس آنے لگا حذیفہ نے رونا شروع کر دیا اور اس زور سے رونا شروع کیا کہ عبداللہ کو اسے واپس گھر لانا پڑا۔

گھر آ کر عبداللہ نے حذیفہ کو بہت سمجھایا اور علم حاصل کرنے کے فضائل (فائدے) سنائے لیکن حذیفہ میاں نہ مانے اور سکول جانے کیلئے بالکل تیار نہ تھے۔

اب تو عبداللہ بہت پریشان ہوا اور حذیفہ کی والدہ سے مشورہ کیا۔ انہوں نے عبداللہ کو سمجھایا کہ بچہ ہے کچھ دنوں میں سب ٹھیک ہو جائے گا۔ آپ اسے اس کے حال پر چھوڑ دیں اور اللہ سے دعا کریں۔ عبداللہ نے ایسا ہی کیا۔ وہ روزانہ ہر فرض نماز کے بعد حذیفہ کیلئے دعا کرتا۔

حذیفہ میاں اپنی مستی میں مگن تھے' وہ دن کو باہر نکلتے دوستوں میں کھیلتے اور شام کو گھر آ کر کھانا کھا کر سو جاتے۔ ایک دن حذیفہ اپنی عادت کے مطابق شام کے وقت کھیل کے میدان پہنچے تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان کا کوئی دوست بھی کھیلنے نہیں آیا۔ وہ بہت پریشان ہوئے اور کچھ دیر دوستوں کا انتظار کرنے کے بعد گھر واپس آ گئے۔ دوسرے دن بھی یہی ہوا یہاں تک کہ پورا ہفتہ گزر گیا۔ اب حذیفہ نے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا۔

ایک ہفتہ کے بعد حذیفہ کے دروازے پر کسی نے دستک دی حذیفہ نے دروازہ کھولا تو اس کے سارے دوست کھڑے تھے وہ حذیفہ کو کھیلنے کیلئے بلانے آئے تھے۔

حذیفہ نے ان سے پورا ہفتہ غائب رہنے کی وجہ پوچھی تو انہوں نے بتایا کہ ہمارے سکول میں امتحانات ہو رہے تھے اس لیے ہم پڑھائی کر رہے تھے' اب الحمدللہ ہمارے امتحانات ختم ہو گئے ہیں تو ہم تمہیں کھیلنے کیلئے بلانے آئے ہیں۔ حذیفہ ان کی باتیں سن کر حیران رہ گیا' اس نے امتحان کا لفظ پہلی مرتبہ سنا تھا اسے نہیں پتا تھا کہ امتحان کیا ہوتا ہے۔

دوستوں کے سامنے تو اس نے کچھ نہیں کہا' خاموشی سے ان کے ساتھ کھیلنے چلا گیا لیکن جب شام کو وہ کھیل کر گھر واپس آیا تو رات کے کھانے پر اس نے عبداللہ سے پوچھا کہ ''ابو جان یہ امتحان کیا ہوتا ہے؟''

عبداللہ نے کہا کہ بیٹا جو بچے سکول میں پڑھتے ہیں ان کی پڑھائی کا سال گزرنے پر ان سے اس پڑھائی کے متعلق سوالات کیے جاتے ہیں اور دیکھا جاتا ہے کہ کس بچے نے اپنا سبق اچھی طرح یاد کیا ہے سب سے اچھی طرح سبق یاد کرنے والے بچوں کو اچھے اچھے تحفے دیئے جاتے ہیں اور گھر والے بھی خوش ہو کر ان کو انعامات دیتے ہیں۔

تحفوں اور انعامات کا سن کر حذیفہ کے منہ میں پانی آ گیا اس نے اپنے ابو سے کہا ''ابو ابو! کیا مجھے بھی انعامات مل سکتے ہیں؟''

عبداللہ نے کہا کیوں نہیں اگر تم سکول جاؤ اور دل لگا کر پڑھو تو تمہیں بھی انعامات ملیں گے اور تمہارے امی ابو بھی خوش ہونگے اور جب کسی بچے سے اس کے امی اور ابو خوش ہوں تو اس سے اللہ بھی خوش ہوتے ہیں اور ہر کام میں اس کی مدد کرتے ہیں۔

اب حذیفہ کو بہت افسوس ہوا کہ اس نے اپنے امی ابو کا دل دکھایا اور ان کی بات نہ مانی اس نے اپنے امی ابو سے معافی مانگی اور ان سے وعدہ کیا کہ اب وہ ہمیشہ ان کی بات مانے گا اور کبھی بھی ان کی نافرمانی نہیں کرے گا۔

دوستو! امی ابو ہمیشہ ہماری اچھائی ہی سوچتے ہیں' ان کی چاہت ہوتی ہے کہ ان کا بیٹا/بیٹی دنیا و آخرت میں کامیاب ہو جائے اس لیے کبھی بھی ان کی نافرمانی نہیں کرنی چاہیے اور اگر کسی بات پر امی ابو ناراض ہو جائیں تو فوراً معافی مانگنی چاہیے کیونکہ جس سے اس کے امی ابو ناراض ہوتے ہیں اس سے اللہ بھی ناراض ہو جاتے ہیں۔ ہمارے پیارے نبی حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے ''والدین کی ناراضگی میں اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ہے۔''

رسی کودنے کے فوائد

ایک دن میں نے رسی کودنا کے فوائد پڑھے' مجھے دمہ کی شکایت ہو گئی تھی اور اکثر رات کو سانس خراب ہو جاتا تھا۔ میں نے صبح کے وقت رسی کودنا شروع کی میں موٹی تو نہیں ہوں لیکن اس کے فوائد بہت سارے ہیں۔ صبح کے وقت تازہ ہوا میں رسی کودنے سے پھیپھڑوں کو تازہ ہوا حاصل ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور بیک وقت پورا جسم حرکت کرتا ہے۔ یہ بہت آسان ورزش ہے اور ٹائم کی بھی بچت ہو جاتی ہے میں تو کہتی ہوں کہ جو خواتین موٹاپے کا شکار ہیں وہ روزانہ صبح کو 50 سے 70 مرتبہ ایک سانس میں رسی کودنے کی ورزش کریں ان کا موٹاپا مہینوں میں نہیں بلکہ دنوں میں ختم ہو جائیگا۔ خواتین کیلئے بے حد آسان اور مفید ورزش ہے اور بے شمار امراض سے نجات کا سبب بن سکتی ہے۔ اس سے خون تیزی سے گردش کرتا ہے۔ اس ہلکی پھلکی ورزش سے دمہ کی شکایت اور سانس کا نہ آنا ختم ہو گا۔ **(رابعہ قمر)**

ابو حذیفہ، اسلام آباد

وہ سانپ تھا یا جن؟

اس نے سانپ کو بہت بھگانے کی مگر جونہی وہ لاش کو اٹھانے کی کوشش کرتا تو سانپ پھر نمودار ہو جاتا۔اس نے آس پاس سے مقامی لوگ ڈھونڈے اور انہیں لیکر وہاں گیا۔ان کے ساتھ بھی یہی معاملہ پیش آیا جب وہ سانپ کو بھگاتے تو سانپ بھاگ جاتا

یہ ہمارے دھد یال شہر کا واقعہ ہے اور کچھ ہی عرصہ پہلے پیش آیا۔ ہمارے محلے میں فیصل نامی ایک لڑکا رہتا تھا۔شہر کے قریب ایک گاؤں تھا جہاں فیصل کے بہت سے عزیز رہائش پذیر تھے۔ایک دن سہ پہر کے وقت فیصل کو کوئی چیز دینے کیلئے گاؤں جانا تھا وہ ایک دوست کو ساتھ لے کر موٹرسائیکل پر بیٹھ کر روانہ ہو گیا۔ گاؤں میں اس کے رشتہ داروں نے روکنے کی بہت کوشش کی مگر فیصل نے کہا کہ گھر واپس پہنچنا ہے شام کا وقت قریب ہے اس لیے ٹھہر نہیں سکتا۔اس لیے جلد وہاں سے نکل کر واپس چل پڑا' راستے میں کچھ ویران جگہ بھی آتی تھی' جہاں محض ریت اور جھاڑیاں ہی تھیں' فیصل کو راستے میں پیشاب کی حاجت ہوئی اس نے دوست سے کہا تم موٹرسائیکل کے پاس ذرا ٹھہرو میں پیشاب کی حاجت سے فارغ ہوکر آتا ہوں۔

وہ ریت کے ٹیلے کے پیچھے چلا گیا۔دوست وہاں انتظار کرتا رہا' فیصل کو واپسی میں دیر ہوئی تو دوست نے آواز دی مگر جواب نہ ملا' تھوڑی دیر مزید گزری تو دوست کو قدرے پریشانی ہوئی۔تھوڑی دیر کے بعد فیصل کا دوست بھی اس طرف چل پڑا جدھر فیصل گیا تھا۔وہاں جا کر دیکھا تو فیصل گرا پڑا تھا۔اس نے ہاتھ لگا کر دیکھا مگر فیصل کے جسم میں کوئی حرکت نہ ہوئی اس نے بار بار جھنجھوڑا تو یقین ہو گیا کہ فیصل اب زندہ نہیں۔اس نے فیصل کو اٹھا کر لانے کی کوشش کی تو اچانک ایک بڑا سا سانپ قریب سے نمودار ہوا اور دوست کو لاش سے پرے ہٹا دیا۔

اس نے سانپ کو بہت بھگانے کی کوشش کی مگر جونہی وہ لاش کو اٹھانے کی کوشش کرتا تو سانپ پھر نمودار ہو جاتا۔ اس نے آس پاس سے مقامی لوگ ڈھونڈے اور انہیں لیکر وہاں گیا۔ ان کے ساتھ بھی یہی معاملہ پیش آیا جب وہ سانپ کو بھگاتے تو سانپ بھاگ جاتا مگر جونہی فیصل کی لاش کو اٹھانے کی کوشش کرتے سانپ پھر سے نمودار ہو جاتا اور حملہ کرنے کے انداز میں ان کی طرف لپکتا۔کسی نے کہا کہ یہ کوئی خاص معاملہ ہے۔کسی نیک دیندار آدمی کو لے کر آؤ کہ اس کا کوئی حل کرے۔قریبی گاؤں سے ایک قاری کو بلایا گیا انہوں نے کچھ پڑھائی کی سانپ کہیں غائب ہو گیا اب لاش اٹھانے کیلئے بڑھے تو پھر سانپ دوبارہ نمودار ہو گیا۔ قاری صاحب نے کہا کہ یہ میرے بس کی بات نہیں اور کسی عامل کا پتہ دیا۔

لاش وہیں پڑی رہی۔اس عامل کو بلایا گیا اس نے بہت دیر تک کچھ پڑھا' لاش کو ایک حصار میں بند کیا اور آس پاس چل پھر کر کچھ پڑھتے رہے' کافی دیر کے بعد لوگوں نے کہا کہ اب لاش کو اٹھالو اور تیزی سے اسے لے جاؤ' فیصل کے گھر والوں نے بہت عجلت سے یہ کام کیا اور اٹھا کر گھر لے آئے اور صبح جلد ہی دفن کر دیا۔فیصل کے گھر والوں کے اصرار کے باوجود عامل نے کبھی اس کی تفصیل یا پس منظر نہیں بتایا۔فیصل کی کوئی لغزش یا کوئی ایسا گناہ تھا جس کی وجہ سے یہ سب کچھ سامنے آیا؟ اور سانپ کا روکنا کن وجوہات کی بنا پر ہوسکتا ہے؟

نیک صحبت کے ثمرات

مولانا جلال الدین رومی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ایک کانٹا روتے ہوئے اللہ پاک سے کہہ رہا تھا کہ میں نے صلحاء کی زبان سے سنا ہے کہ آپ کا نام ستارالعیوب ہے یعنی عیبوں کو چھپانے والا لیکن آپ نے مجھے تو کانٹا بنایا ہے میرا عیب کون چھپائے گا؟ مولانا رومی فرماتے ہیں کہ اس کی زبان حال کی دعا پر اللہ تعالیٰ نے اس کے اوپر پھول کی پنکھڑی پیدا کردی تاکہ وہ پھول کے دامن میں اپنا منہ چھپالے۔ بتایئے گلاب کے پھول کے نیچے کانٹے ہوتے ہیں یا نہیں؟ مگر باغبان ان کانٹوں کو باغ سے نہیں نکالتا' باغ سے صرف وہ کانٹے نکالے جاتے ہیں جو خالص کانٹے ہوں جنہوں نے کسی پھول کے دامن میں پناہ نہیں لی' اسی طرح جو اللہ والوں سے نہیں جڑتے ان کیلئے تو خطرہ ہے لیکن جو گنہگار اللہ والوں کے دامن سے جڑ جاتے ہیں ان کی برکت سے ایک دن وہ بھی اللہ والے بن جائیں گے دنیا کے کانٹے تو پھولوں کے دامن میں کانٹے ہی رہتے ہیں لیکن اللہ والے ایسے پھول ہیں کہ ان کی صحبت میں رہنے والے کانٹے بھی پھول بن جاتے ہیں۔ **(بنت صدیق، سرگودھا)**

محمد بشیر، واہ کینٹ

داناؤں کی باتیں

حضرت علی رضی اللہ عنہٗ سے منقول ہے کہ سورۂ انعام جس مریض پر پڑھی جائے تو اللہ تعالیٰ اس کو شفاء دیتے ہیں

حضرت محمد بن واسع کہتے ہیں کہ میں مکہ مکرمہ میں حاضر ہوا تو دیکھا کہ حضرت سالم بن عبداللہ کے بھائی اپنے دادا حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ سے حضور اقدس ﷺ کا یہ ارشاد نقل کر رہے تھے کہ جو کوئی بازار میں داخل ہو کر چوتھا کلمہ پڑھتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھتے ہیں اور دس لاکھ برائیاں مٹا دیتے ہیں اور دس لاکھ درجے بلند فرماتے ہیں۔تسبیحات کا بیان: فقیہ رحمۃ اللہ اپنی سند کے ساتھ حضرت ابوہریرہ سے حضور اقدس ﷺ کا یہ ارشاد نقل کرتے ہیں کہ دو کلمے ایسے ہیں جو زبان پر بہت ہی ہلکے اور میزان میں بہت ہی بھاری ہیں اور رحمٰن کو بہت ہی پسند ہیں وہ یہ ہیں سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم۔حضرت معاذ بن جبل سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ تین چیزیں دنیا میں اجنبی ہیں۔1۔قرآن ظالم کے سینے میں۔2۔نیک آدمی برے لوگوں میں۔3۔قرآن پاک کا نسخہ ایسے گھر میں جہاں اس کی تلاوت نہ ہوتی ہو۔☆ **قرآن کا حق:** امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے کہ جو شخص سال میں دو مرتبہ قرآن پڑھ لے تو اس نے قرآن کا حق ادا کر دیا کیونکہ حضور ﷺ ہر سال جبرائیل علیہ السلام کو ایک دفعہ قرآن سناتے تھے لیکن وصال والے سال میں آپ ﷺ نے ان کو دو دفعہ قرآن مجید سنایا۔☆ **بدترین لوگ:** حضور ﷺ سے کسی نے پوچھا کہ بدترین لوگ کون ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا عالم لوگ جب کہ وہ بگڑ جائیں اور مشہور ہے کہ جب عالم بگڑتا ہے تو اس کے بگڑنے سے ایک عالم (جہان) بگڑ جاتا ہے۔ ☆ **چار مصیبتیں:** ابو یحییٰ وراق فرماتے ہیں مصائب چار ہیں۔1۔تکبیر اولیٰ کا فوت ہونا۔2۔مجلس ذکر کا فوت ہونا۔3۔دشمن کے مقابلہ کا فوت ہونا۔4۔وقوف عرفات کا فوت ہونا یعنی جبکہ حج کیلئے نکلا ہو۔☆ **ایک دانا کا قول:** کسی دانا کا قول ہے کہ عقلمند کو کسی ایسے شہر میں پڑاؤ نہیں کرنا چاہیے جہاں پانچ چیزیں نہ ہوں' ایک بااختیار بادشاہ' دوسرے عادل قاضی تیسرے کامیاب بازار' چوتھے جاری رہنے والی نہر' پانچویں دانا طبیب۔حضرت علی رضی اللہ عنہٗ سے منقول ہے کہ سورۂ انعام جس مریض پر پڑھی جائے تو اللہ تعالیٰ اس کو شفاء دیتے ہیں۔

قاتل باپ' قاتل بیوی کا انجام

اس راز سے بھی پردہ نہ اٹھ سکا کہ آخر ایک عورت کی خاطر سب کچھ داؤ پر لگا کر خود بھی تباہ ہوا اور پورے گھر والوں کو بھی تباہ کر دیا۔ ہر ایک مقصود پر لعنت بھیجتا ہے اور ہر ایک نفرت کرتا ہے لیکن اب کچھ بھی نہیں ہوسکتا کبھی کبھی سوچتا ہوں کہ یہ تو اس دنیا کی سزا ہے آخرت کی سزا تو باقی ہے

(حاجی غلام محمد' پشاور)

ہمارے ایک دوست جو خود بھی تاجر ہیں یہ ان کے شہر اور ان کے بازار کا سچا واقعہ ہے۔ اس بازار میں مقصود نامی تاجر تھے جس دکان میں وہ کام کرتے تھے وہ دکان اور بالا خانہ اس کی زرخرید جائیداد تھی۔ بالا خانہ میں اس کے کاریگر کام کرتے تھے۔ 3-4 ملازم اس کے ساتھ تنخواہ پر کام کرتے تھے۔ دکان' مکان' جائیداد' گاڑی اور دولت سب کچھ خدا نے دے رکھے تھے لوگ بھی عزت اور احترام سے پیش آتے تھے۔ یوں بہت آرام اور عزت سے بسر اوقات تھا۔ بچے جوان ہوئے تو دو لڑکیوں کی شادی شاندار طریقہ سے کی۔ دو لڑکوں میں ایک لڑکا اختر نامی جوان ہوا تو اس کی شادی دولت کی فراوانی کی وجہ سے بہت دھوم دھام سے کی گئی۔ شادی کے بعد مزے اور خوشی سے دن گزر رہے تھے کیونکہ اختر کی طرح اس کی بیوی بھی خوبصورت اور ملنسار تھی۔ ہنس مکھ ہونے کی وجہ سے ہر ایک اسے عزت اور پیار کی نظر سے دیکھتا۔ سب گھر والے بھی خوش تھے' ہر سہولت گھر میں موجود تھی۔ دو سال بعد خدا نے مقصود خان کو ایک چاند سا پوتا دیا۔ بہت عالی شان عقیقہ کا اہتمام کیا گیا۔ تحفے تحائف آتے رہے' دعوتوں کا سلسلہ بھی کئی دن جاری رہا۔

کچھ مدت بعد نہ جانے انہیں کس کی نظر لگ گئی یا کسی کی بددعا لگ گئی یہ خدا ہی جانتا ہے۔ حالات نے یکسر پلٹا کھایا۔ اس گھر میں شیطان گھس آیا۔ وہی سسر جو بہو کو بیٹی کی آواز دیکر پکارتا اور وہی بہو جو سسر کو ابو جیسے پاک نام سے یاد کرتی۔ اچانک دونوں کی نظریں بدل گئیں۔ نظریں میلی ہوگئیں اور دونوں ان عظیم رشتوں کو پاؤں تلے روندتے ہوئے حرام کی راہوں پر گامزن ہوگئے۔ آہستہ آہستہ یہ سلسلہ آگے بڑھتا گیا اور ایک دن دونوں کے دل میلے ہوگئے اور وہ کچھ ہوا جس کا تصور بھی ناممکن ہے اور پھر یہ چوری چھپے کا کھیل معمول بن گیا مگر دونوں کو ڈر ہر وقت ہمہ گیر ہوتا انہی دنوں اختر بے چارہ بیمار ہوگیا نہ جانے دونوں کو کیا سوجھی آپس کے مشورہ سے اختر کو راستہ سے ہٹانے کیلئے اختر کو دوا کی بجائے زہر کے انجکشن لگانے شروع کیے۔ اختر بے چارہ خوش تھا کہ اس کا علاج ہو رہا ہے اسے کیا خبر تھی کہ یہ انجکشن مسیحا نہیں موت کے پیغام ہیں۔ ظالم باپ اور ظالم بیوی نے آخر اختر کو چارپائی کا کر دیا۔ اٹھنے بیٹھنے کے قابل نہ رہا۔ مکر و فریب کی پیکر اختر کی بیوی اختر کو جھوٹی تسلی اور جھوٹے پیار سے بہلاتی رہی' کبھی مکر و فریب کا رونا دنیا کے دکھلاوے کیلئے کرتی' زہر کی وجہ سے کبھی کبھی اختر کے بدن میں آگ محسوس ہوتی تو رو رو کر باپ سے فریاد کرتا ظالم باپ کا دل پھر بھی نہ بدلا اور جھوٹی تسلی دیتا کہ جلد ہی ٹھیک ہو جاؤ گے اور واقعی ایک ماہ کے اندر اندر ایسا ٹھیک ہوا کہ ہمیشہ کیلئے دنیا کو چھوڑ کر چلا گیا اور یوں ان دونوں کے راستے کی دیوار ہٹ گئی۔

دونوں دل میں تو خوش تھے مگر کسی پر ظاہر نہیں کر سکتے تھے۔ چہلم کے گزرتے ہی حالات نے پلٹا کھایا اب دونوں کو احساس ہوا مگر پانی سر سے گزر چکا تھا۔ دوسری طرف نہ جانے لوگوں کو کیسے کچھ حالات معلوم ہونے لگے اور ان کو شک کی نظر سے دیکھا جانے لگا خدا نے ان پر قہر نازل کیا۔ مقصود کا کاروبار ٹھپ ہوگیا۔ کاروبار کے بند ہونے کی وجہ سے آہستہ آہستہ گاڑی' زیورات اور جائیداد بکنے لگی۔ حالات شدید خراب ہوگئے ادھر کچھ لوگوں کو شک گزرا کہ اختر مرا نہیں بلکہ مارا گیا ہے لیکن کوئی ٹھوس ثبوت نہ ہونے کی وجہ سے کارروائی نہ ہوسکی آخر چوری چھپے مقصود نے بالا خانے اور دکان کا سودا کر کے جگہ بیچ دی کسی کو خبر نہ ہوئی۔ گھر والے اور دیگر بچے بھی بے خبر تھے۔ اتوار کو ویسے بھی چھٹی ہوتی ہے۔ ظالم مقصود نے رقم جیب میں ڈالی اور اختر کی ظالم اور بے وفا بیوی کو ساتھ لیکر گھر سے غائب ہوگئے اور راتوں رات اندھیرے میں ایسے غائب ہوئے کہ آج تین سال سے زائد عرصہ گزرنے کے باوجود دونوں کا سراغ نہ مل سکا۔ مقصود کا معصوم پوتا امی ابو کو یاد کرتے کرتے اور روتے روتے دل تسلی ہوگیا۔ پیر کی صبح کو گھر والوں اور بازار والوں کو حقیقت کا پتا چلا تو سب ہی حیران ہوگئے۔ بچے بیوی تباہی کے دہانے پر کھڑے ہوگئے کوئی بھی کچھ نہیں کر سکتا کیونکہ کسی کو ان کی خبر بھی نہیں کہ کہاں ہیں؟

اس راز سے بھی پردہ نہ اٹھ سکا کہ آخر ایک عورت کی خاطر سب کچھ داؤ پر لگا کر خود بھی تباہ ہوا اور پورے گھر والوں کو بھی تباہ کر دیا۔ ہر ایک مقصود پر لعنت بھیجتا ہے اور ہر ایک نفرت کرتا ہے لیکن اب کچھ بھی نہیں ہوسکتا کبھی کبھی سوچتا ہوں کہ یہ تو اس دنیا کی سزا ہے آخرت کی سزا تو باقی ہے کیونکہ اس دربار سے تو نہیں بچ سکتا۔ اپنے ہی خون کے قتل کی سزا۔ برے کام کی سزا' امانت میں خیانت کی سزا' کاش! ہم انسان سوچ سکیں تو انجام اتنا بھیانک نہ ہو۔ خدا کرے' ہمیں ہوش آجائے' خدا کبھی ایسے سسر اور ایسی بہوئیں پیدا نہ کرے جو تباہی اور بے عزتی کا باعث ہوں۔

دھوکہ دہی کا انجام

(اصغر' کوٹ ادو)

ایک صاحب ملک سرور تھے۔ ظاہری اچھی خاصی ٹھاٹ باٹ تھی' بڑے زمیندار تھے۔ لوگ ان سے بہت ڈرتے تھے' کافی رعب رکھتے تھے۔ ملک سرور صاحب کے گھر میں ان کے ماموں آکر رہنے لگے۔ ان کی کوئی اولاد نہ تھی اور بہت صاحب جائیداد بھی تھے۔ کچھ عرصہ بعد اچانک طبیعت خراب ہوئی اور وہ فوت ہوگئے۔ ماموں کے بھائی احمد پور میں رہتے تھے۔ ان کو اطلاع ملی بھائی کی میت پر پہنچے جب غسل کرانے لگے تو دیکھا کہ ہاتھوں کے انگوٹھے پر نیلی سیاہی لگی ہوئی تھی کیونکہ ملک سرور نے ان کی فوتگی کے بعد ان کے ہاتھوں کے انگوٹھے لگوا لیے تھے اور ساری جائیداد اپنے نام کرالی تھی۔ بھائیوں کو شک تو ہوا لیکن ڈر کے مارے چپ رہے۔ کیونکہ ملک سرور کے سامنے کوئی نہیں بول سکتا تھا۔ بس کچھ عرصہ ملک سرور کی شاہی اور عیاشی کا گزرا۔ حالات بدلے' قسمت کا ستارہ گردش میں آیا ہر کامیابی ناکامی میں بدلنے لگی' ہر سیدھی الٹی ہو جاتی' ایسا زوال زندگی میں آیا ساری جائیداد زمین وغیرہ بک گئی' ملیں تھیں بند ہوگئیں' مقروض ہوتے گئے' خود فوت ہوگئے' اب جوان بیٹا ہے لیکن ایسی کسمپرسی کی زندگی گزار رہا ہے جو نوکر ہوتے تھے اب وہ مالک بن گئے ہیں اور ملک صاحب کی اولاد کو مارتے ہیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اگست کے جوابات

1۔ بھائی آپ کو الرجی ہے اس کیلئے ایک نسخہ ہے: زیرہ سفید چار تولے' سونف چار تولے' اجوائن دیسی چار تولے' دھنیا دو تولے' شکر سرخ چار تولے ان دواؤں کو کوٹ پیس لیں ایک چھوٹا چمچ چائے والا صبح دوپہر شام سادہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے ساتھ آپ بالوں کو رنگنے کیلئے کوئی معیاری کلر استعمال کریں۔ **(راحیلہ نواز' راولپنڈی)**

2۔ بھائی آپ کا مسئلہ کافی گھمبیر ہے۔ اسی طرح کا معاملہ میرے ایک کزن کے ساتھ بھی درپیش تھا۔ میں نے درج ذیل عمل ایک کتاب سے پڑھا تھا اور اپنے کزن کو دیا تھا میرے کزن نے یقین اور توجہ سے کیا اللہ نے اس کی ساری پریشانیاں دور کردی تھیں آپ بھی یقین اور توجہ کے ساتھ کریں انشاء اللہ ساری پریشانیاں دور ہوجائیں گی۔ آپ صبح 101 بار سورۃ الفلق اور شام 101 بار سورۃ الناس پڑھیں۔ بہت آزمودہ اور زود اثر عمل ہے انشاء اللہ ہر قسم کے شر سے اور حسد سے حفاظت ہوگی۔ اسے پابندی کے ساتھ کریں۔ **(محمد ریحان' سبی)**

3۔ آپ بہن بھائی اپنی خوراک پر خصوصی توجہ دیں اور اپنی خوراک میں پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ تازے اور صاف ستھرے پھل استعمال کریں۔ آپ عبقری دواخانہ لاہور کے دفتر سے اکسیر البدن منگوا کر کچھ عرصہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام بیماریاں اللہ دور کردے گا۔ **(صائمہ' لاہور)**

4۔ بھائی! دانت اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں لیکن کچھ لوگ اس کی قدر نہیں کرتے اور ان کا خیال نہیں رکھتے' جب یہ نعمت ہم سے چھنتی نظر آتی ہے تو پھر علاج کیلئے بھاگتے ہیں' آپ کیلئے ایک اکسیر نسخہ پیش کررہا ہوں استعمال کریں۔ پھٹکڑی بریاں ایک تولہ' تمباکو ایک تولہ' نمک سفید آدھا تولہ' صندل سفید آدھا تولہ' چھلکا کیکر ایک تولہ ان تمام ادویہ کو بہت زیادہ باریک کرلیں اور ست پودینہ اور ست اجوائن دو دو گرام روغن لونگ دو گرام ملالیں اور صبح شام انگلی سے دانتوں کو ملیں اور پندرہ منٹ بعد کلی کریں۔ انشاء اللہ دانتوں کے سارے مسائل حل ہوجائیں گے۔ **(محمد سلیم' کراچی)**

ستمبر کے سوالات

میں نے قرآن حفظ کیا' حفظ کے بعد سکول میں داخلہ لے لیا' سکول میں پڑھائی کی طرف زیادہ توجہ دینی پڑی اور قرآن کی طرف کم توجہ ہے آہستہ آہستہ منزل بھول چکی ہوں' اسے یاد کرنے میں مشکل نظر آرہی ہے' قرآن مجید کھولتی ہوں تو ایسا لگتا ہے جیسے میں نے حفظ ہی نہیں کیا ہے۔ مجھے بہت ناممکن نظر آتا ہے کہ میں اسے یاد کرسکوں گی۔ میں قرآن مجید یاد کرنے کے ساتھ ساتھ کالج کا بھی پڑھنا چاہتی ہوں۔ آپ مجھے ایسا وظیفہ بتائیں کہ کالج کی پڑھائی کیساتھ قرآن کریم کو بھی یاد کرسکوں۔ **(صوفیہ' لاہور)**

2۔ میری کریانہ کی دکان ہے کاروبار بہت اچھا چل رہا تھا' تقریباً 5 سال کا عرصہ گزرا میرا کاروبار بند ہے' لاکھوں کا نقصان ہوچکا ہے' کئی دفعہ دکان کے اندر سے حرام چیز کی ہڈیاں برآمد ہوتی ہیں' خون سے لکھے تعویذ بھی نکلتے ہیں۔ قارئین! مجھے کوئی آسان سا وظیفہ ارسال کریں جو آسانی سے پڑھا جاسکے تاکہ میں اس مشکل سے نکل سکوں۔ **(طارق' اٹک)**

3۔ قارئین! میری شادی کو تقریباً 5 سال ہوگئے ہیں لیکن میں اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں' براہ مہربانی مجھے کوئی ایسا نسخہ یا وظیفہ عنایت فرمائیں کہ میں بھی صاحب اولاد بن سکوں۔ **(فرزانہ' شیخوپورہ)**

4۔ قارئین! میرے معدے میں ہر وقت ہلکا ہلکا درد رہتا ہے کھانا کھانے کے بعد یہ درد اور بڑھ جاتا ہے' اس کے علاوہ میرا گلا بھی کڑوا رہتا ہے۔ **(محمد افضل' لاہور)**

عبادت کیوں ضروری ہے!

ایک دفعہ ایک طوائف سے کہا گیا کہ تف ہے تمہاری زندگی پر کہ چند سکوں کی خاطر اپنی عصمت کا سودا کرلیتی ہو' طوائف نے جواب دیا مجھے اپنی اس بدقسمتی کا احساس تو ضرور ہے مگر افسوس نہیں ہے کیونکہ میں جو کچھ بھی کرتی ہوں کھلم کھلا طور پر کرتی ہوں۔ افسوس تو ان لوگوں کا ہے جو اپنے رزق حلال کو تھوڑے سے نفع کی خاطر حرام کرلیتے ہیں اور پارسا بھی بنتے ہیں۔ ابن الامام شفقتر سید انعام علی رضا کی ایک انوکھی منفرد دینی تصنیف سے انتخاب۔ موبائل: 0300-7086684

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم و اہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 18

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ستارے اہل زمین کو غرق ہونے سے بچانے والے ہیں اور میرے اہل بیت میری امت کو اختلاف سے بچانے والے ہیں اور جب کوئی قبیلہ ان کی مخالفت کرتا ہے تو اس میں اختلاف پڑ جاتا ہے یہاں تک کہ وہ شیطان کی جماعت میں سے ہوجاتا ہے۔ **(امام حاکم)**

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: میرے اہل بیت کی مثال حضرت نوح علیہ السلام کی کشتی کی سی ہے جو اس میں سوار ہوگیا وہ نجات پاگیا اور جو اس سے پیچھے رہ گیا وہ غرق ہوگیا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: چھ بندوں پر میں لعنت کرتا ہوں اور اللہ بھی ان پر لعنت کرتا ہے اور ہر نبی مستجاب الدعوات ہے وہ بھی ان پر لعنت کرتا ہے: جو کتاب اللہ میں زیادتی کرنے والا ہو اور اللہ تعالیٰ کی قدر کو جھٹلانے والا ہو اور ظلم و جبر کے ساتھ تسلط حاصل کرنے والا ہو تاکہ اس کے ذریعے اسے عزت دے سکے جسے اللہ نے ذلیل کیا ہے اور اسے ذلیل کرسکے جسے اللہ نے عزت دی ہے اور اللہ تعالیٰ کی حرام کردہ چیزوں کو حلال کرنے والا اور میری عترت یعنی اہل بیت کی حرمت کو حلال کرنے والا اور میری سنت کا تارک''۔ **(امام ترمذی' حاکم)**

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ ایک دفعہ حضور نبی اکرم ﷺ ہم سے مخاطب ہوئے پس میں نے آپ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا: اے لوگو! جو ہمارے اہل بیت سے بغض رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اسے روز قیامت یہودیوں کے ساتھ جمع کریگا تو میں نے عرض کیا: یارسول اللہ! ﷺ اگرچہ وہ نماز' روزہ کا پابند ہی کیوں نہ ہو اور اپنے آپ کو مسلمان گمان ہی کیوں نہ کرتا ہوں؟ تو آپ ﷺ نے فرمایا: (ہاں) اگرچہ وہ روزہ اور نماز کا پابند ہی کیوں نہ ہو اور خود کو مسلمان تصور کرتا ہو' اے لوگو! یہ لبادہ اوڑھ کر اس نے اپنے خون کو مباح ہونے سے بچایا اور یہ کہ وہ اپنے ہاتھ سے جزیہ دیں درآنحالانکہ وہ گھٹیا اور کمینے ہوں پس میری امت مجھے میری ماں کے پیٹ میں دکھائی گئی پس میرے پاس سے جھنڈوں والے گزرے تو میں نے حضرت علی رضی اللہ عنہ اور علیؓ سے محبت کرنے والوں کیلئے مغفرت طلب کی۔ **(طبرانی)**

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

ایک ہی خواب

(م۔ر)

خواب: میں روزانہ رات کو سوتے وقت 21 بار بسم اللہ 4 بار سورۃ فاتحہ تین بار سورۂ اخلاص تین بار درود شریف' چار بار تیسرا کلمہ' دس بار استغفار' سونے کی دعا' تین بار آیۃ الکرسی پڑھ کر سوتی ہوں۔ لیکن ہمیشہ ایک ہی خواب دیکھتی ہوں یا تو صاف شفاف پانی ہوتا ہے (دریا' سمندر' ندی نالے کا) یا پھر مٹی سے گدلا ہوا یا پھر کیچڑ کا اور ساتھ میں بچہ ضرور دیکھتی ہوں۔ کبھی کبھی بیری کا درخت یا پھر امرود کا درخت بھی دیکھ لیتی ہوں اس کی کیا وجہ ہے؟ لیکن جمعہ کی رات کو کچھ انوکھا خواب دیکھا ہے کہ میں دریا کے کنارے بیٹھی ہوں اور وہاں بچے کھیل رہے ہیں ان میں سے ایک بچہ اس پانی میں کپ پھینکتا ہے اور پھر خود بھی پانی میں تیرنے کے انداز سے چلا جاتا ہے لیکن تھوڑا آگے جا کر وہ ڈوبنے لگتا ہے اور میں پہلے تو اسے دیکھ رہی ہوتی ہوں لیکن پھر اسے نکال دیتی ہوں اور پھر وہ صحیح ہو جاتا ہے۔

تعبیر: اس خواب کی تعبیر یہ ہے کہ آپ اعمال کی کمی بیشی کا شکار ہیں' بعض اوقات جب نیکی کا رجحان بڑھتا ہے تو صاف شفاف پانی دیکھتی ہیں اور یہ خوشحالی کی علامت ہے اور جب اچھے اعمال میں کمی آتی ہے تو گدلا پانی نظر آتا ہے۔ کچھ آپ پر بداثرات بھی ہیں۔ روزانہ صبح وشام 101 بار سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پابندی سے پڑھیں۔ انشاء اللہ زندگی میں راحت اور سکون ہوگا۔

مالی خوشحالی کا اشارہ ہے

(ا۔خ۔پشاور)

خواب؛ میں دو مہینے سے یہ خواب دیکھ رہا ہوں۔ میرے بال بہت گھنے اور سیاہ اور خوبصورت ہیں جبکہ حقیقت میں میرے بال بہت کم ہیں مسلسل گر رہے ہیں' پلیز مجھے اس کی تعبیر بتائیں۔

تعبیر: آپ کی مالی خوشحالی کا اشارہ ہے' انشاء اللہ تنگدستی اور مالی پریشانی سے نجات ملے گی' بشرطیکہ حقوق اللہ اور حقوق العباد میں ہرگز کوتاہی نہ کریں۔

بدخواہ اور ظالم

(ساجدہ' قصور)

خواب: میں نے دیکھا کہ میری پھوپھو بالکل چڑیل بن کر آئی ہیں' ان کے بال کھلے ہوئے ہیں' دانت بھی بڑے ہیں' کہتی ہیں کہ میں تمہیں نہیں چھوڑوں گی (یعنی ہماری فیملی کا کہتی ہیں) اسی طرح ان کی بیٹی آتی ہے اور وہ بھی یہی کہہ کر چلی جاتی ہے اور اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کی پھوپھی اور اس کی اولاد آپ لوگوں کے ہمدرد نہیں ہیں بلکہ نہایت بدخواہ اور ظالم لوگ ہیں' اس لیے ان سے محتاط رہیں ہر نماز کے بعد تیرہ دفعہ سورۂ کوثر تمام بدن پر دم کر لیا کریں۔

نیک مقصد پائیں گے

(محمد الیاس' بلوچستان)

خواب: دیکھا کہ میں جس لڑکی کو بہت چاہتا ہوں وہ میرے سامنے اپنے گھر کے دروازے پر کھڑی ہے اور میں بھی وہاں کھڑا ہو گیا ہوں اور اس کو دیکھ کر یہ دعا پڑھ رہا ہوں ''رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ'' بار اور سورۂ فیل تین بار پڑھی تو میری آنکھ کھل گئی۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اللہ تعالیٰ آپ کیلئے بہترین رشتے کا انتظام کر دیگا' اور دشمنوں حاسدوں کے شر سے محفوظ رہ کر آپ اپنے نیک مقصد کو پالیں گے بہرکیف آپ خواب میں دیکھی ہوئی دعا روزانہ 313 دفعہ پڑھ کر دعائے خیر کر لیا کریں۔

کیمرہ چھننا' تصویر کے حرام ہونیکا اشارہ

(زوبیہ ملک' راولپنڈی)

خواب: میں نے دیکھا کہ ہماری بڑی چاچی' امی کی خالہ زاد اور ہم سب خانہ کعبہ میں عبادت کر رہے ہیں کہ اچانک مجھے حضور ﷺ نظر آئے' آپ ﷺ کا پورا جسم کفن میں ہے' میں نے آپ ﷺ کے ہونٹ مبارک دیکھے جو کہ گلاب کی پنکھڑیوں کی طرح تھے اور آپ ﷺ کے پاؤں مبارک بھی نظر آئے جو کہ بالکل صاف شفاف تھے میں اس وقت آپ ﷺ کی تصویر کیمرے سے اتارنا چاہتی ہوں کہ وہاں سے کوئی شخص آ کے میرا کیمرہ چھین لیتا ہے اس کے بعد میں نے دیکھا کہ سعودی عرب میں کسی پہاڑی پر ہم سب کھانا کھا رہے ہیں اور دوپہر کا وقت تھا اور موسم بہت اچھا تھا۔

تعبیر: آپ میں دین اسلام کے اصولوں پر عمل کرنے میں کوتاہی پائی جاتی ہے خصوصاً اللہ کی رحمت کو دور کرنے کا آپ سامان کرنے میں بہت بے باک ہیں جو یقیناً دنیا و آخرت میں ناکامی کا باعث ہے جیسا کہ کیمرے کا چھن جانا تصویر کشی اور فوٹو گرافی کے ناجائز اور حرام ہونے کا بین ثبوت ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ کی موجودگی میں کیمرہ چھینا گیا اور فوٹو کھینچنے کی اجازت نہیں دی گئی' بہرکیف جب امام الانبیاء حضرت محمد مصطفی ﷺ کی تصویر نہیں کھینچنے دی گئی تو ہما شما کی کیا حیثیت ہے کہ یہ کہہ کر تصویر کشی کی جائے کہ یادگار کے طور پر فلاں کی تصویر بنائی ہے وغیرہ وغیرہ......

ازدواجی زندگی خوشگوار ہوگی

(ب......لاہور)

خواب: رات میں نے اپنے بھائی کے کام کیلئے استخارہ کیا خواب میں دیکھتی ہوں کہ میں دلہن بنی ہوئی ہوں اور میری شادی ہے میری تمام سہیلیاں بھی میرے پاس ہیں لیکن بارات واپس چلی جاتی ہے اور میں ویسے ہی بیٹھی رہتی ہوں۔ پھر دیکھتی ہوں میرے نانا ابو جو فوت ہو گئے ہیں میرے پاس کھڑے ہیں اور مجھے کہتے ہیں کھانا کیوں نہیں کھا رہی؟ میں کہتی ہوں کھا لیتی ہوں' پھر منظر بدل جاتا ہے اور میں اپنے استاد کے گھر جاتی ہوں میرے یہ استاد جن کے گھر میں جاتی ہوں کچھ عرصہ ہوا فوت ہو گئے ہیں میں ان کے گھر جاتی ہوں اور ساتھ دو پانی کی بڑی بوتلیں میرے ہاتھ میں ہیں وہ مجھے دیکھ کر خوش ہوتے ہیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کی ازدواجی زندگی خوشحال ہوگی اور جو رشتہ آپ کے حق میں بہتر نہیں ہوگا وہ خود بخود واپس چلا جائے گا انشاء اللہ صحیح تر رشتہ طے پا جائے گا۔ آپ ہرگز پریشان نہ ہوں نیز نانا اور استاد کیلئے ایصال ثواب کیا کریں' باقی بھائی جو کام کرنا چاہتے ہیں اس سے باز آئیں۔

تین ماہ بعد بھی کفن صاف تھا

بنت جمشید چغتائی

ایک مرتبہ ان کی والدہ نے کہا بیٹا فلاں جگہ پلاٹ اچھی قیمت میں مل رہا ہے بچوں کیلئے خرید لو ان کی جگہ بن جائیگی۔ تو وہ ایکدم بے چین ہوکر بولے ''اماں یہ کیوں نہیں کہتی کہ یہ پیسے کسی غریب کے کام آجائیں یا کسی یتیم کے کام آجائیں' ان یتیموں کا کون سوچے گا

جو واقعہ میں تحریر کرنے جارہی ہوں ہمارے دور کے چچا کا ہے جو کہ گوجرانوالہ کے رہائشی تھے۔ 8 ماہ پہلے وہ ہر آنکھ کو اشکبار چھوڑ کر اپنے خالق حقیقی سے جاملے۔ پیشے کے لحاظ سے قصاب تھے۔ ان کی عادت تھی وہ ہر وقت کسی نہ کسی کی نہ صرف مدد کرتے بلکہ جیسا حکم ہے کہ اپنے ایک ہاتھ سے ایسے اللہ کی راہ میں دو کہ دوسرے ہاتھ کو بھی علم نہ ہو۔ اگر کوئی غریب مستحق نادار کسی دوسرے قصاب کے پاس آتا کہ پیسے نہیں اللہ کی راہ میں تھوڑا سا گوشت دیدو۔ وہ قصائی شکیل کا ایڈریس دیکر کہتا اس کے پاس جاؤ تمہارا کام ہوجائیگا گویا وہ اپنے چند روپے کمانے کی خاطر ہاتھ آئی نیکی شکیل کو دے دیتے اور شکیل سوالی سے کہتا روز آ کر لے جایا کرو۔ ان کے فوت ہونے کے بعد کئی ایسے انجان چہرے اور عورتیں سامنے آئیں جن کو خاندان میں کوئی نہیں جانتا تھا مگر وہ اپنے کردار سے انجان لوگوں کو رلا گئے۔ عورتیں روتیں کہ ہم بیوہ یا بے آسرا ہیں مگر ہمیں احساس نہ تھا ہم تو آج بے آسرا ہوئی ہیں وہ مستحق لوگوں کو راشن گھر میں پہنچا دیتے۔ ایک مرتبہ ان کی والدہ نے کہا بیٹا فلاں جگہ پلاٹ اچھی قیمت میں مل رہا ہے بچوں کیلئے خرید لو ان کی جگہ بن جائیگی۔ تو وہ ایکدم بے چین ہوکر بولے ''اماں یہ کیوں نہیں کہتی کہ یہ پیسے کسی غریب کے کام آجائیں یا کسی یتیم کے کام آجائیں' ان یتیموں کا کون سوچے گا' اپنے بچوں کے سر پر تو میں ابھی ہوں' مگر ماں کی خوشی اور حکم پورا کیا۔

وہ جانور خریدنے کی غرض سے دو دوستوں کے ساتھ منڈی جانے لگے تھے گاڑی میں بیٹھے ٹکٹ بھی کٹوایا۔ اتنے میں ظہر کی اذان ہوگئی تو وہ گاڑی سے اترنے لگے تو ساتھ جانے والے دوستوں نے پوچھا کہاں جارہے ہو؟ بولے اذان ہوگئی ہے پہلے نماز پڑھ لیں تو دوستوں نے کہا نماز پڑھنے میں گاڑی نکل جائیگی تو وہ بولے گاڑی دوسری بھی مل جائیگی مگر نماز دوبارہ نہیں آئیگی۔ وہ گاڑی سے اتر گئے اور دوست چلے گئے جب وہ گاڑی میں بیٹھے اتفاق سے گاڑی کی آخری سیٹ ملی پیچھے سے دوسری گاڑی کی زوردار ٹکر ہوگئی پیچھے بیٹھے 4 مسافر زندگی کی بازی ہار گئے جن میں سے ایک شکیل بھی تھے۔

ان کے گھر ایک قیامت برپا تھی۔ وہ نہ صرف نمازی بلکہ غریبوں کی مدد کرنے والے تھے۔ ان کی ماں' بیوی اور چار چھوٹے چھوٹے بچے غم سے نڈھال تھے۔ ایک روز بیٹے قبر پر گئے تو بارشوں کی وجہ سے قبر کی مٹی ہٹ چکی تھی اور تختے دکھائی دے رہے تھے۔ ان کے دوسرے بیٹے نے مولوی صاحب کو بلوایا کہ ہم قبر صحیح کرنا چاہتے ہیں مگر ماں کی ضد تھی کہ ایک نظر بیٹے کو دیکھنا چاہتی ہوں۔ مولوی صاحب نے اجازت دیدی جب ان کی قبر سے تختے ہٹائے گئے تو تین ماہ گزرنے کے باوجود وہ ایسے پڑے تھے جیسے سو رہے ہوں' ان کے کفن پر مٹی بھی نہ پڑی تھی' یوں لگ رہے تھے جیسے ابھی جاگیں گے اور ان کا چہرہ بھی دائیں جانب تھا۔ اس وقت قبرستان میں موجود ہر شخص نے ان کا دیدار کیا اور تین ماہ کی نڈھال اور بیقرار ماں کو قرار اور سکون مل گیا تسلی ہوگئی۔

حدیث کا مفہوم ہے جو شخص بھوکے کو کھانا کھلائے' ننگے کو کپڑا پہنائے' مسافر کو رات گزارنے کیلئے جگہ دے اللہ رب العزت اسے قیامت کی ہولناکیوں سے پناہ دینگے۔

جہاں تک نماز کا تعلق ہے تو ترک نماز کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے جنتی آگ میں جلنے والے گنہگاروں سے پوچھیں گے تم دوزخ میں کیوں چلے گئے؟ وہ جواب دینگے ہم نماز پڑھنے والوں میں سے نہیں تھے اور نہ مسکینوں کو کھانا کھلاتے تھے۔ **(المدثر 34 تا 38)**

اے امت مسلمہ خدا کے واسطے اپنی جانوں پر رحم کرو' قبر میں کوئی ساتھ دینے والا نہ ہوگا سوائے اعمال کے۔ قبر یا تو جنت کے باغوں میں سے ایک باغ ہے یا دوزخ کے گڑھوں میں سے ایک گڑھا۔ کوشش کیجئے کہ آپ کی قبر جنت کا باغ ہی ہو۔ نماز قائم کریں' اللہ کی راہ میں خرچ کریں یہ مت ڈریں کہ وہ آپ کا قرض لیکر ضبط کرلیگا۔

عبقری سے بھائی مل گیا

ارم ضمیر' راولپنڈی

یقین کریں کہ میں پڑھ کر تھوڑی دیر کیلئے لیٹی ہی تھی کہ مجھے خیال آرہا تھا کہ شاید میرا بھائی واپس آرہا ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ میں عبقری کی 2007ء سے مستقل قاری ہوں' حکیم صاحب! میرا ذاتی مشاہدہ ہے عبقری کیلئے کہ یہ زندگی کے ہر معاملہ میں بہت مدد دیتا ہے میں نے گمشدہ شخص' جانور یا چیز کیلئے ایک عمل عبقری سے کیا۔

واقعہ کچھ یوں ہے کہ میرا بھائی جس کی عمر اب اٹھارہ سال ہے۔ جب چودہ سال کا تھا تو گھر سے چار ماہ غائب رہا۔ پھر ہم سب گھر والوں نے بہت وظیفے کیے اور اعمال کیے اور اللہ کا کرنا کہ وہ چار ماہ بعد بہت بہت مشکل سے ملا۔ اس کے بعد وہ 2009ء میں گھر سے لڑ کر لاہور چلا گیا جب میرے والدین نے مجھے بتایا تو میں بہت پریشان ہوئی کہ میرا جوان بھائی کہیں غصے میں غلط کاموں میں نہ پڑ جائے۔ بہت منتیں کیں مگر وہ واپس نہ آیا اور فون بھی بند کردیا اور ہمیں یہ بھی نہ پتا تھا کہ وہ اب کہاں ہے۔ حکیم صاحب پھر میرے ذہن میں عبقری کا خیال آیا سارے عبقری کنگھالے مگر پریشانی میں نہ کچھ سمجھ آرہا تھا نہ نظر آیا۔

پھر زیادہ پریشانی ہوئی کہ بہت دفعہ گمشدہ کیلئے پڑھا تھا مگر آج کیوں نہیں مل رہا۔ پھر اللہ تعالیٰ سے خلوص دل سے دعا کی کہ مجھے کچھ مل جائے اور آپ یقین کریں حکیم صاحب کہ سارے پرانے عبقری بستر پر کھلے پڑے تھے اور 2009ء کے ایک عبقری کا صفحہ کھلا سامنے تھا کہ کوئی انسان یا حیوان بھاگ جائے یا گم جائے تو سورۂ لقمان (پارہ 21) کی آیت نمبر 16 اٹھتے بیٹھتے پڑھیں اور حکیم صاحب میں نے اشراق کی نماز کے بعد یہ آیت بار بار پڑھی۔

یقین کریں کہ میں پڑھ کر تھوڑی دیر کیلئے لیٹی ہی تھی کہ مجھے خیال آرہا تھا کہ شاید میرا بھائی واپس آرہا ہے اور میرے گھر آنے کیلئے اس کے پاس پیسے نہیں ہیں اور واقعی تھوڑی دیر بعد میرا بھائی واپس آگیا اور بتایا کہ میں لاہور سے ریل گاڑی پر آیا ہوں اور آگے آنے کیلئے میرے پاس پیسے نہیں تھے اور پیدل آیا ہوں۔ لیکن اس پڑھنے کیلئے خلوص نیت بہت ضروری ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

توند سے نجات

میری عمر 20 سال ہے۔ کھاتے پیتے گھر کی لڑکی ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم تین بہن بھائی ہیں اور ہم سب کی توند نکل آتی ہے۔ دونوں بھائی تو پرواہ نہیں کرتے مگر مجھے اپنی توند بہت بری لگتی ہے۔ اکثر قبض رہتا ہے' صبح اٹھنے کو جی نہیں چاہتا' میں سعودیہ میں رہتی ہوں۔ ہفتے میں کبھی کبھار سیر کو چلے جاتے ہیں۔ گھر میں کوئی خاص کام نہیں۔ والدہ سارے کام کرتی ہیں' مجھے کوئی ایسا ٹوٹکا بتایئے جس سے میرا بدنما پیٹ کم ہوجائے جو روز بروز بڑھتا جارہا ہے' کھانے کے بعد ڈکاریں آتی ہیں۔ میں دو تین بوتلیں پیپسی کولا پی لیتی ہوں' اس کے باوجود ہاضمہ درست نہیں رہتا۔ ڈاکٹر سے چیک اپ کرایا وہ سب کچھ ٹھیک بتاتا ہے۔ گیس کیلئے گولیاں دی ہیں اور کچھ نہیں۔ آپ میرا یہ مسئلہ حل کردیجئے مہربانی ہوگی۔ **(ت۔ب' سعودی عرب)**

مشورہ: بی بی! آپ کا مفصل خط ملا۔ آپ نے لکھا ہے کہ میں کھاتے پیتے گھر کی لڑکی ہوں' اب ایسے گھروں کی لڑکیاں دور سے پہچانی جاتی ہیں...... زیورات سے' قیمتی لباس سے اور موٹاپے سے۔ آپ بھی سمارٹ بن سکتی ہیں' شادی کے بعد وزن کنٹرول کرنا آپ کیلئے مشکل ہوگا۔ بچے ہونے کے بعد اور بھی زیادہ' لہٰذا بہتر یہ ہے کہ آپ ابھی سے اپنی غذا کو درست کریں۔ ورزش والی سائیکل سے آپ وزن کم کرسکتی ہیں مگر طریقے سے۔ آپ ایک وقت مقرر کیجئے اور آہستہ آہستہ بڑھاتی جایئے۔ چائے قہوے میں لیموں کا رس نچوڑ کر پیجئے۔ اس کے دس منٹ بعد آپ سائیکل چلایئے۔ سائیکل نہ چلائیں تو صبح و شام آدھ آدھ گھنٹہ سیر کیجئے۔ اپنی غذا کا خاص خیال رکھیے۔ تلی ہوئی چکنی چیزیں' بالائی' مکھن' جیم' کریم' پنیر' آئس کریم' چاکلیٹ' مٹھائی' بسکٹ' کیک' پیسٹری' کریم رول اور پیپسی کولا مشروبات وغیرہ سے پرہیز کیجئے۔ تازہ سبزیاں' سلاد' دلیہ' کریم نکلا ہوا دودھ' دہی' سادہ ابلے چاول' چھلکے والی دالیں غذا میں شامل کیجئے۔ صبح ابلے ہوئے گرم پانی میں ایک چمچہ شہد اور ایک لیموں کا رس ڈال کر پیا کیجئے۔ روٹی کی مقدار آہستہ آہستہ کم کیجئے۔ اگر آپ سچ مچ اپنی توند کم کرنا چاہتی ہیں تو قوت ارادی سے کام لیجئے۔ موٹاپے کی بڑی وجہ بسیار خوری اور کام کاج نہ کرنا ہے۔ کام کاج میں امی کا ہاتھ بٹایئے۔ صبح اٹھ کر نماز پڑھیے رات کو نماز پڑھ کر جلدی سونے کی عادت ڈالیے آپ کا مسئلہ حل ہوجائیگا۔

ناک کا سوراخ بند ہوسکتا ہے؟

چار برس پہلے میں نے ناک چھدوائی تھی' دو سال سونے کی کیل پہنی' اب مجھے چھدی ہوئی ناک زہر لگتی ہے۔ کیا یہ سوراخ بند ہوسکتا ہے۔ میرے بازو بہت کمزور ہیں' میں چاہتی ہوں موٹے ہوجائیں' میرے بال اتر رہے ہیں۔ سر میں درد رہتا ہے آدھے سر کا درد ہوتا ہے۔ یہ سارے مسئلے حل کردیجئے۔ **(ماہ بانو ستی' راولپنڈی)**

مشورہ: ماہ بانو! وقت کے ساتھ ساتھ سوراخ بند ہوجائے گا۔ آپ کو یہ برا لگتا ہے تو کہیں آتے جاتے وقت اسے میک اپ سے چھپاسکتی ہیں اور کوئی علاج نہیں۔ گھر کا کام خوب دل لگا کر کیجئے۔ کپڑے دھونے اور کپڑے سے فرش صاف کرنے سے بازو موٹے ہوجائیں گے۔ سردی کے موسم میں آپ زیتون کے تیل کی مالش بھی کرسکتی ہیں۔ صحت ٹھیک ہوتو بالوں کی نشوونما ٹھیک ہوتی ہے۔ کلیجی' پالک ہفتے میں دوبار کھایا کیجئے۔ روزانہ ایک سیب کھانے سے بھی آپ کی صحت پر نمایاں اثر پڑے گا۔

آدھے سر کا درد ذہنی پریشانی سے بھی ہوسکتا ہے۔ رات کو بارہ دانے بادام اور ایک چمچہ کشمش پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر ایک کپ دودھ کے ساتھ کھائیں اس سے دماغ کو قوت پہنچے گی اور آپ کی صحت پر بھی بہتر ہوجائے گی۔ بازاری تیل وغیرہ استعمال نہ کیجئے۔ بالوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیے۔

ہرا دھنیا کیسے تازہ رہ سکتا ہے

ہرا دھنیا آج کل بہت مہنگا ہے اور گھر لانے کے بعد خراب ہوجاتا ہے اسے کس طرح محفوظ کرسکتے ہیں۔ **(عابدہ بتول' لاہور)**

مشورہ: ہرے دھنیے کی جڑیں کاٹ کر کسی کھلے برتن میں ٹھنڈا پانی بھر کر رکھ دیجئے۔ دو تین دن تازہ رہے گا۔ آپ اسے فریج میں بھی محفوظ کرسکتی ہیں۔ ہرا دھنیا دھونے کے بعد اس کی گڈی بنایئے اور کسی گیلے موٹے کپڑے میں لپیٹ کر نیچے کے خانے میں رکھیے۔ کپڑا زیادہ گیلا نہ ہو۔ ہرا دھنیا کاٹ کر کسی پلاسٹک کے لفافے میں بھر کر فریزر میں بھی رکھ سکتی ہیں۔ ثابت دھنیا لے کر اسے مسل کر آپ کسی گملے میں بو دیں' ہرا دھنیا جلدی پھوٹ آئے گا۔ اس طرح آپ کو تازہ دھنیا مل سکے گا۔ کچھ خواتین ہرا دھنیا سکھا کر رکھتی ہیں۔ مگر اس میں خوشبو نہیں رہتی۔

ہاتھوں پر پسینہ

میرے ہاتھوں میں بہت پسینہ آتا ہے۔ میں لکھنے کا کام نہیں کرسکتی۔ میٹرک کی طالبہ ہوں' ساری کاپی پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ اس کا کیا علاج ہے؟ **(عابدہ حسین' سیالکوٹ)**

مشورہ: میرے پاس ایک لڑکا آیا تھا۔ اس کے ہاتھ سے پسینے کے قطرے ٹپکتے تھے' دوبارہ آیا تو وہ ٹھیک تھا۔ کہنے لگا مجھے کسی نے کہا تھا چائے کے بچے ہوئے قہوے سے اپنے ہاتھ دھویا کرو۔ میں دن میں دو تین بار ہاتھ دھوتا تھا۔ پھر مجھے گاؤں کی ایک بوڑھی عورت نے کہا کہ کریلے کو کوٹ کر اسے اچھی طرح ہاتھ میں دبا کر رکھو' صبح شام اسی طرح کرو' دس بارہ دن کرنے سے میرے ہاتھ کی تکلیف دور ہوگئی۔ میں نے کریلے بھی دس بارہ دن پکا کر کھائے بغیر گوشت کے۔ ان میں آلو بخارا بھی ڈالتا تھا۔ تو عابدہ بی بی! آپ بھی چائے کے پانی والا ٹوٹکا آزمایئے۔ کریلے کا تازہ پانی یا مہندی لگایئے۔ اس میں جو کا براؤن سرکہ ایک چمچہ ملا لیجئے۔ ہفتے میں دو ایک بار لگایئے۔ فرق پڑ جائے گا۔ فی الحال آپ بلاٹنگ پیپر کاپی پر رکھ کر کام کیجئے۔ آپ کا ہاتھ بلاٹنگ پیپر پر رہے تاکہ پسینہ سے کاپی خراب نہ ہو۔

سیپیوں کا سفوف

سیپیوں کو تیز گرم پانی میں ڈال کر برش سے صاف کرلیں پھر تھوڑا سا نمک ڈال کر تقریباً پانچ منٹ تیز آگ پر ابال لیں ابال آنے کے بعد کسی چھلنی میں سیپیاں ڈال دیں جب پانی خشک ہوجائے تو انہیں تیز آگ پر جلائیں' سوئی گیس کے چولہے پر انہیں اچھی طرح سرخ ہونے دیں جب سرخ ہوجائیں تو کسی برتن میں پانی ڈال کر سیپیاں اس برتن میں ڈال دیں جب سیپیاں ٹوٹ جائیں تو ان کو ہاون دستہ میں کوٹ کر گرائنڈر میں پیس لیں۔ ایک چمچہ سفوف تھوڑے سے دودھ میں مکس کرکے رات کو سونے سے پہلے اچھی طرح سے چہرے پر لگائیں صبح تازے پانی سے منہ دھولیں' چہرے کی تازگی کیلئے یہ سفوف نہایت موزوں ثابت ہوگا۔ **(مرسلہ: بنت عنایت' کوئٹہ)**

لہسن سے فالج' لقوہ اور گٹھیا سے نجات

فاخرہ شفیق' ملتان

لہسن کی پوتھی کو چھیل کر اگر درد والے دانت کے سوراخ میں بھر دیا جائے تو درد فوراً بند ہوجاتا ہے اور دانت کا کیڑا مرجاتا ہے۔ اگر لہسن کا پلٹس بنا کر پھوڑے پر باندھا جائے تو پھوڑا جلدی پھٹ جاتا ہے اور اس سے گندا مواد خارج ہوجاتا ہے

لہسن پوری دنیا میں پائی جانے والی مشہور سبزی ہے۔ جسے سبز اور خشک دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے ہر سالن میں فائدہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں نمکیات' فولاد' تانبہ اور وٹامن اے' ایچ' سی وغیرہ شامل ہیں۔ اس کی گرمی بے حد اثر دکھاتی ہے اور اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں:۔

☆ لہسن ملین ہے' یہ معدے کی رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔ ☆ لہسن گرم اور محلل ہے مگر یہ پیاس پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ ☆ یہ خوراک کو جلد ہضم کرتا ہے۔ ☆ اس کے کھانے سے جسم میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ ☆ لہسن کے استعمال سے ریشہ اور لقوہ ایسی امراض دور ہوجاتی ہیں۔ ☆ لہسن کا پانی اگر سر کی جوؤں کو ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جائے تو وہ فوراً ختم ہوجاتی ہیں۔ ☆ صفرا کو بڑھاتا ہے' اس میں سلاجیت کا بدل موجود ہے اور یہ سرد مقام والوں کیلئے قدرت کا بہترین عطیہ ہے۔ ☆ باؤ گولہ' ورم اعضاء' دمہ' کھانسی اور بواسیر کیلئے بے حد مفید ہے۔ ☆ اسے کھانے سے آواز صاف ہوجاتی ہے اور گلا بھی صاف ہوجاتا ہے۔ ☆ پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے۔ ☆ موسم سرما میں بدن کو گرم رکھتا ہے۔ ☆ انار دانہ' پودینہ' ادرک اور لہسن کو رگڑ کر بطور چٹنی استعمال کرنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ ریاحی امراض اور اپھارہ میں اسے بھون کر کھانے سے آرام ملتا ہے۔ ☆ بلڈ پریشر ہائی کیلئے بہت مفید ہے۔ ☆ جس عورت کا حیض بند ہو تو خوراک کے طور پر لہسن کھلائیں تو حیض کھل جائے گا۔ ☆ اگر پھوڑے پھنسیاں ہوں تو ان پر لہسن پیس کر لیپ کرنے سے شفاء ہوتی ہے۔ ☆ جسمانی' مردمی طاقت اور دماغی طاقت دیتا ہے۔ ☆ اس کا مسلسل استعمال بیماریوں سے بچاتا ہے۔ ☆ تپ دق کے مریضوں کو اس کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ بڑی عمر کے لوگوں کو اس کے استعمال سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ چھ ماشہ لہسن کا رس اگر دودھ بھینس میں ملا کر تپ دق کے مریض کو دیا جائے تو صحت ہوتی ہے۔ ☆ بقول چند اطباء اگر اس کا اسی (80) روزہ استعمال کیا جائے تو اسی علاج کے دوران فالج' گنٹھیا' لقوہ اور ریح سے مکمل شفاء ہوتی ہے۔ اس کا طریقہ علاج یوں ہے کہ پہلے دن ایک مغز دوسرے دن دو اور چالیسویں روز چالیس اور پھر کم کرنا شروع کردیں۔ اس طرح یہ چالیس روزہ نسخہ ہوگا۔ ☆ لہسن کو رگڑ کر رس نکال لیں اور پھر اس میں نوشادر ملالیں اور جہاں جہاں جسم پر پھلبہری کے نشان ہوں لگانے سے یہ داغ ختم ہوجائیں گے۔ ☆ کان کے سخت سے سخت درد کو دور کرنے کیلئے لہسن کا رس چند قطرے کان میں ٹپکانے سے فوری آرام آجاتا ہے۔ یعنی کان کے اندر پھنسی ختم ہوجاتی ہے اور سخت سے سخت درد کو بھی آرام ملتا ہے۔ ☆ یہ بھوک بڑھاتا ہے' لہسن کو حلوہ بنایا جاتا ہے اور شہد ملا کر کھایا جاتا ہے۔ ☆ لہسن کی پوتھی کو چھیل کر اگر درد والے دانت کے سوراخ میں بھر دیا جائے تو درد فوراً بند ہوجاتا ہے اور دانت کا کیڑا مرجاتا ہے۔ ☆ اگر لہسن کا پلٹس بنا کر پھوڑے پر باندھا جائے تو پھوڑا جلدی پھٹ جاتا ہے اور اس سے گندا مواد خارج ہوجاتا ہے۔ ☆ لہسن کی معجون بھی بنائی جاتی ہے جو کہ مختلف امراض میں بے حد مفید ہوتی ہے' ان امراض میں گنٹھیا' ریح کے درد' نمونیا' بھوک نہ لگنا' جسم میں حرارت غریزی کی کمی' لقوہ' بلغمی امراض' بلڈ پریشر زیادہ اہم ہیں۔ یہ معجون قوت باہ بڑھاتی ہے اور جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ **نسخہ و ترکیب یوں ہے:** لہسن کا مغز چھ چھٹانک چھاچھ میں بھگودیں تاکہ لہسن کی بو ختم ہوجائے پھر چھ سیر دودھ ملا کر اسے نرم آگ پر پکایا جائے اور ساتھ ساتھ چمچہ ہلاتے رہیں۔ جب پورا دودھ کھویا بن جائے تو اس میں سونٹھ' کالی مرچ' الائچی خورد' دارچینی' ناگ کیسر' ہلدی' بابڑنگ' دار ہلد' پپلا مول' اسگند' بدھارا' سنا مکی' گوکھرو' سونف' لونگ' اجوائن' تج' کچور اور تخم کونچ ہر ایک چھ ماشہ سفوف بنا کر اس میں شامل کریں۔ اس کے علاوہ حسب ضرورت مصری لے کر اچھی طرح ملالیں۔ معجون تیار ہے۔ اگر تھوڑی بنانی ہو تو اس تناسب سے ادویہ شامل کرکے معجون بنائیں۔ دو تولہ معجون صبح' شام ہمراہ پانی نیم گرم استعمال کریں۔ یہ معجون صرف سردیوں میں استعمال کرنی چاہیے۔ لہسن کا خالی کھویا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ مقدار خوراک: ایک چمچہ صبح و شام۔ **احتیاط:** لہسن کو زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے' گرم مزاج والے لوگ کم مقدار میں استعمال کریں۔

خون کے دستوں کیلئے

یہ نسخہ میں نے ایک پرانی کتاب سے لیا تھا جس کسی کو بھی دیا بہت مجرب پایا۔ **ھوالشافی:** مکھن گائے 3 تولہ' کھانڈ ایک تولہ' شہد خالص ایک تولہ ملا کر چاٹنے سے خون کے دستوں کا آنا بفضلہ بالکل بند ہوجاتا ہے۔ نہایت سہل تدبیر ہے۔ (**محمد شاہد' لاہور**)

آزمودہ ہے مجرب

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی‘ جسمانی نسخہ‘ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

غیبی مدد کا عجیب واقعہ

(محمد نذیر احمد‘ فیصل آباد)

یہ واقعہ 1962ء کا ہے میرے بھائی نے مجھے بتایا: میں ملازمت کے سلسلہ میں گھر سے باہر تھا میری نانی صاحبہ کی آنکھوں کی بینائی کمزور تھی گاؤں میں رہائش تھی‘ ہمارا گاؤں فیصل آباد سرگودھا روڈ چک 46 جنوبی سے بطرف مغرب چار میل کے فاصلے پر واقع ہے۔ ہاں تو عرض کر رہا تھا کہ ہماری نانی صاحبہ کی آنکھوں کی بینائی بہت کمزور تھی اور سوچا کرتے تھے کہ آپریشن کروالیا جائے لیکن کئی مسائل آڑے آتے تھے‘ بڑوں کے علم میں ان دنوں گوجرہ (ضلع فیصل آباد) اور ڈسکہ کے آنکھوں کے ہسپتال مشہور تھے باقی مقامی ضلعی مقامات پر جو بڑے سرکاری‘ غیرسرکاری ہسپتال تھے ان کے بارے نہ اتنی معلومات تھیں نہ رسائی نہ مالی وسائل بس سوچ بچار میں ہی رہتے تھے۔ بڑے بھائی صاحب کاشتکاری کے سلسلہ میں باہر کھیتوں میں ہوتے تھے۔ چھوٹا بھائی پڑھتا تھا وہ بھی سکول سے واپس آکر کھیتوں میں چلا جاتا تھا۔ گاؤں میں ہماری ایک خالہ رہتی تھیں گھر میں والدہ اور نانی صاحبہ ہی ہوتی تھیں۔

ایک روز باہر گلی میں ایک حکیم/ ڈاکٹر صاحب نے آواز لگائی کہ آنکھوں کا علاج‘ آپریشن کروالو‘ آنکھیں بنوالو‘ یہ آواز سن کر گھر والوں نے اسے بلوالیا اس سے بات کی اس نے کہا جی میں دونوں آنکھوں کا آپریشن کردوں گا۔ گھر والے کہنے لگے کہ عام طور پر پہلے ایک آنکھ کا آپریشن کیا جاتا اس کے چند دنوں بعد دوسری آنکھ کا۔ حکیم صاحب نے کہا کہ جی دونوں آنکھوں کا آپریشن کردوں گا اور پیسے بھی بعد میں لوں گا۔

باہر کھیتوں سے بھائی صاحب کو بلوایا گیا۔ خالہ کو بھی بلوایا گیا صلاح مشورہ کیا گیا۔ حکیم صاحب سے بات ہوئی اس نے پھر کہا کہ میں آپ سے پیسے تھوڑے مانگ رہا ہوں پیسے بعد میں دیں۔ آپریشن کر کے پٹی میں خود کروں گا 10 دن بعد آکر پٹی بھی خود اتاروں گا۔ ادھر لالیاں میں میں رہتا ہوں‘ محمد دین میرا نام ہے‘ مین بازار کے آخر میں محلّہ میں رہتا ہوں۔ جب چاہو میرے پاس آؤ‘ گھر والے مان گئے آپریشن ہوگیا۔ پٹی باندھ دی گئی۔ اب دس دن ہوگئے حکیم صاحب نہ آئے۔ تقریباً تیرہواں دن بھی گزر گیا اب پھر پریشانی ہوئی۔ صلاح مشورہ کے بعد 14ویں دن گھر والوں کے مطابق بھائی وہاں مین بازار آخر میں پہنچ گئے پوچھ گچھ کی گئی تو ادھر لوگوں نے بتایا کہ بھائی اس نام کا تو ادھر محلّہ میں نہیں ہے نہ اس نام کا آنکھوں کا کوئی حکیم ہی ہے۔ سارے شہر میں اس نام کا کوئی حکیم ڈاکٹر نہیں ہے۔ تھک ہار کر بھائی صاحب شام کو گھر واپس آگئے اور صورتحال سے آگاہ کیا تو گھر والے اب سارے پریشان کہ اب کیا کیا جائے؟

اب گاؤں میں ایک خاتون گوجرہ سے آنکھوں کا آپریشن کروا کر لائی تھی صلاح ہوئی کہ اس سے مشورہ کیا جائے کہ وہ آپریشن کے بعد کونسی دوائی ڈالتی ہے۔ وہی دوائی سرگودھا سے منگوائی گئی اور طے یہ ہوا کہ پٹی کھول کر وہی دوائی ڈال دی جائے۔

اب کرنا خدا کا کیا ہوا کہ جب ہماری نانی صاحبہ کی پٹی کھولی گئی تو دونوں آنکھوں کی بینائی بالکل ٹھیک تھی نہ کوئی درد نہ کوئی تکلیف اور نہ زخم اور دوائی کے استعمال کی قطعاً ضرورت محسوس نہ ہوئی۔ اب گھر والوں کی خوشی کی انتہا نہ تھی اور حکیم صاحب کو دعائیں دینے لگے اب ہر کوئی اس حکیم کے بارے پوچھتا تھا لیکن وہ حکیم صاحب بعد میں کبھی نہیں آئے نہ کسی کو ملے۔ نہ لالیاں میں ان کا پتہ چلا۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام پر درود

(بنت صدیق‘ سرگودھا)

اللہ تعالیٰ کا سب سے بڑا احسان وہ سرچشمہ ہدایت ہیں جنہیں اس نے بھٹکی ہوئی انسانیت کو راہ راست دکھانے کیلئے مبعوث فرمایا اور جنہیں ہمارے لیے نمونہ بنا کر بھیجا یہ وہ ذات گرامی ہے جو تمام ظاہری اور معنوی احسانات کی جامع ہے اس لیے خدا کی یاد کے بعد اس مقدس ہستی کی یاد مسلمان کے ایمان کا جزو ہے۔ یہ یاد اذان کے ذریعہ بھی ہوتی ہے اور اقامت کے ذریعے بھی۔

نماز میں تشہد کے ذریعے بھی ہوتی ہے اور درود کے ذریعے بھی۔ جس طرح اللہ کی یاد کے ساتھ اس سے محبت بھی ضروری ہے اسی طرح تمام جہان کیلئے جس ہستی کو اس نے رحمت بنا کر بھیجا یعنی خاتم النبیین حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یاد کے ساتھ بھی آپ ﷺ کی ذات سے محبت ایمان کا لازمی تقاضا ہے۔ آپ ﷺ کے نام نامی سے قلب میں ٹھنڈک‘ روح کو فرحت اور زبان کو لذت ملتی ہے جس طرح پیاس کی شدت میں ٹھنڈا پانی پینے سے جسم و جان کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ آپ ﷺ پر درود وسلام بھیجنے سے وہی سکون روح انسانی کو نصیب ہوتا ہے۔ آپ ﷺ سے محبت کا طریقہ آپ ﷺ کی ایک ایک سنت کا اتباع ہے۔ اس اتباع میں کیف و سرور پیدا ہوتا ہے درود کی کثرت سے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ہے: ’’جو شخص مجھ پر ایک بار درود وسلام بھیجتا ہے اللہ تعالیٰ اس پر دس بار نگاہ رحمت ڈالتا ہے۔‘‘ کسی مجلس میں آپ ﷺ کا نام مبارک لیا جائے اور سننے والا آپ ﷺ پر درود نہ پڑھے تو اس کو آپ ﷺ نے بخیل فرمایا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ’’بخیل وہ ہے جس کے سامنے میرا ذکر کیا جائے اور وہ درود نہ پڑھے‘‘ (ترمذی احمد)

ترمذی میں حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کی یہ روایت نقل ہوئی ہے۔ ’’دعا اس وقت تک زمین و آسمان کے درمیان ٹھہری رہتی ہے اور اوپر نہیں جاتی جب تک تم اپنے نبی کریم ﷺ پر درود نہ پڑھ لو‘ سب سے بہتر اور افضل درود وہ ہے جو نماز میں پڑھا جاتا ہے حدیث کی کتابوں میں اور بھی درودوں کا ذکر ہے جن الفاظ سے بھی آپ ﷺ پر درود وسلام پڑھا جائے وہ سب باعث ثواب ہیں اور دل کو سکون اور راحت عطا کرتے ہیں۔

واہ رے انڈے واہ

(محمد فاران ارشد بھٹی‘ مظفر گڑھ)

یوں تو اللہ تعالیٰ نے بے شمار چیزیں اور نعمتیں پیدا کی ہیں اور کوئی چیز بھی بے فائدہ نہیں ہے‘ چونٹی‘ مکھی‘ مچھر بھی بے فائدہ نہیں‘ گھاس‘ پھونس بھی فضول نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا ہے کہ میں نے دنیا میں کوئی چیز بغیر فائدے کے نہیں

بنائی'' ہاں یہ اور بات ہم انسانوں کی ناقص عقل میں یہ بات نہ آئے۔ انہی بے شمار نعمتوں میں ایک انڈا بھی شامل ہے جب کیڑا مکوڑا' گھاس تنکا تک فضول نہیں ہے تو پھر انڈا تو پھر انڈا ہے آج انڈے کے طبی فائدے لکھ رہا ہوں امید ہے آپ لوگ مستفید ہوں گے۔

خشک کھانسی

مریض کو ہر وقت گلے میں خراش ہو ہر وقت کھوں کھوں کر رہا ہو تو صبح صبح نہار منہ انڈا ابال کر نمک لگا کر کھالے (چھلکا اتار نہ بھولیے) تین روز متواتر کھانا ہے انشاءاللہ افاقہ ہوگا' اگر کھانسی پرانی ہو چکی ہو تو ہفتہ پندرہ دن مسلسل انڈا کھائے' انشاءاللہ مکمل آرام ہو جائے گا۔

شوگر کی پھنسیاں

شوگر کے مریض کو اکثر پھنسیاں اور پھوڑے نکل آتے ہیں اور انتہائی تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ انڈے کے چھلکوں کو باریک کوٹ پیس کر سفوف بنالیں ایک چھوٹا چمچ یہی سفوف پانی کے ساتھ نگل لیں اگر سفوف کو یوں کھانا نہ چاہیں تو کیپسولوں میں ڈال کر کھالیں انشاءاللہ تکلیف دور ہو جائیگی۔

چھوٹے بچوں کا رال ٹپکنا

اکثر چھوٹے بچے رال ٹپکاتے ہیں ہر وقت ان کے منہ سے تھوکیں نکلتی رہتی ہیں' رالیں نکل نکل کر کپڑوں کا ستیا ناس کر دیتی ہیں ہر وقت قمیض کا دامن گیلا رہنے کی وجہ سے بدبو ہو جاتی ہے کتنی دفعہ کپڑے تبدیل کرنے پڑتے ہیں' جب باندھے جاتے ہیں بچے کی گردن وغیرہ پر پوڈر چھڑکا جاتا ہے لیکن بچے پھر بھی بدبودار غلیظ رہتے ہیں' رالوں کی بندش کا ایک اکسیر نسخہ پیش خدمت ہے یہ آزمودہ نسخہ اور سو فیصد کامیاب ہے ہمارے اپنے گھر میں آزمایا جا چکا ہے۔

چوزہ مرغی جو زندگی کا پہلا انڈا دے وہ اُبال کر بچے کو کھلایا جائے اگر بچہ سال سے چھوٹا ہے اُبلا ہوا انڈا نہیں کھا سکتا تو اُس کیلئے انڈے کو نیم بوائل کر کے چمچ کے ساتھ بچہ کو کھلائیں۔ کم از کم تین انڈے اسی قسم کے یعنی چوزہ مرغی کا پہلا انڈا ہو۔ جن کی مرغیاں ہوں یا پھر فارم والوں کے ذمہ لگائیں' زندگی کا پہلا انڈا شرط ہے۔ انشاء اللہ تین انڈوں سے ہی منہ پر ڈھکن آجائے اور رالیں ٹپکنی بند ہو جائیں گی۔

گرتے بالوں اور گنج کا علاج

مجرب نسخہ ارسال کر رہا ہوں' 48 عدد انڈے لے لیں انہیں سخت اُبال لیں' ٹھنڈے ہونے پر ان کے اندر سے پہلی ٹکیہ یعنی زردی نکال لیں تمام زردیوں کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھ لیں مناسب آگ پر ان زردیوں کو جلائیں جب جل کر کوئلہ ہو جائیں تو دیکھیں گے ان سے تیل نکل آئے گا اُس تیل کو رات کے وقت جہاں جہاں سے بال گر رہے ہوں وہاں لگائیں اگر سر پر مکمل گنج ہے تو تمام سر پر مالش کریں۔ سر پر کپڑا لپیٹ کر سو جائیں صبح سر دھولیں۔ مہینہ دو مہینہ متواتر لگانے سے جس جگہ سے بال اتر چکے ہونگے دوبارہ اُگ آئیں گے۔ یہ علاج گرمیوں کے موسم میں کریں ایک تو گرمیوں میں انڈے سستے ہوتے ہیں دوسرا انڈے جلنے کی بدبو بہت زیادہ ہوتی ہے اس تیل کو لگا کر محفل میں نہیں بیٹھا جاسکتا۔ گرمیوں میں نہانا آسان ہوگا۔ (دیسی انڈے نہ مل سکیں تو فارمی انڈوں سے کام چلایا جاسکتا ہے) دیکھیں! کتنے کام کی چیز ہے یہ چھوٹا سا انڈا پھر کیوں نہ کہیں واہ رے انڈے واہ۔

برص کا شرطیہ علاج

میرے والد صاحب کے کولیگ عاشق حسین کو اچانک ہونٹوں کے کناروں اور انگلیوں کے پوروں پر سفید سفید دھبے نمودار ہونے شروع ہو گئے جو کہ برص کی علامات تھیں' وہ بہت پریشان ہو گئے' ہر ایک سے علاج پوچھنے لگے کئی ڈاکٹروں اور حکیموں کو بھی دکھلایا لیکن کہیں سے افاقہ نہ ہوا بہت پریشان رہنے لگے کوئی اگر چھوٹا بچہ بھی انہیں مذاقاً یا سیریس کوئی علاج بتاتا تو بھی کرنے کو تیار ہو جاتے' لاہور تک بھی جا کر ڈاکٹروں کو دکھلایا ان کی بتائی ہوئی دوائیاں بھی استعمال کیں لیکن کہیں سے بھی شفاء یابی کی امید حاصل نہ ہوئی بلکہ دھبے تھوڑے تھوڑے بڑھتے ہی جا رہے تھے۔ ایک دن ان کے آفس میں میٹنگ تھی میٹنگ میں دور نزدیک کے سب کولیگ شامل تھے گاؤں سے آئے ہوئے ایک کولیگ نے عاشق حسین کو دیکھ کر پوچھا یہ کیا آپ کو برص ہو رہی ہے؟ عاشق صاحب روہانسے ہو کر بولے ہاں یار! مجھے یہ موذی مرض چمٹ گیا ہے' وہ بولے آپ کو ایک علاج بتاؤں علاج تو معمولی سا ہے لیکن کڑوا بہت ہے۔ عاشق صاحب امید بھری نگاہوں سے دیکھ کر بولے ضرور یار تمہاری بہت مہربانی ہوگی جیسا بھی کڑوا کسیلا دوا ہو میں کرنے کو تیار ہوں' مجھے اس گندے مرض سے نجات مل جائے تاعمر تمہارا شکر گزار رہوں گا۔ پھر ان صاحب نے عاشق صاحب کو علاج بتایا انہوں نے فوراً ہی ان کے کہنے پر عمل کیا اور اللہ کے فضل و کرم سے شفاء یاب ہو گئے اب وہ ہر ایک کو یہ نسخہ بتانے کو تیار رہتے ہیں ان کی اہلیہ نے میری خالہ جان کو بتایا میں نے خالہ جان سے سن کر اسی وقت لکھ لیا اب اپنے عبقری کو یہ تحفہ دے رہا ہوں۔

برص کا شرطیہ علاج: جنگلی پودا آک ایک زہریلا پودا ہے۔ دیہاتوں میں اکثر عام مل جاتا ہے آک کے پھول کے اندر اس کا تنکا یعنی بیج لونگ کی شکل کا ہوتا ہے۔ ایک تولہ لے لیں تھوڑا چبا کر کھانا ہے لیکن کڑوا بہت ہے سارا چبایا نہیں جائے گا۔ کچھ دہی کے ساتھ کھالیں کچھ نگل لیں ایک دن میں ختم کر لیں تاریخ لکھ کر رکھ لیں' سال کے بعد اسی دن اسی مہینے اسی وقت اسی طریقہ سے ایک تولہ کھائیں۔ تیسرے سال پھر اسی مہینے اسی دن اسی ٹائم کھائیں پہلے سال داغ رک جائیں گے۔ دوسرے سال مٹ جائیں گے۔ تیسرے سال آئندہ کیلئے نکلنے ختم ہو جائیں گے۔ عاشق صاحب کی بیماری ابھی پہلی سٹیج پر تھی اسی لیے انہیں پہلے ہی سال شفاء ہوگئی لیکن پھر بھی انہوں نے بطور حفظ ماتقدم تین سال پورے کیے اب مطمئن اور خوش و خرم ہیں۔

دو انمول خزانے کا حیرت انگیز کمال

جناب ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں آپ کو ایک نہایت ہی سچی روداد بیان کر رہا ہوں ہوا یوں کہ مجھے راستے میں ایک دوست ملا اور انہوں نے تحفے میں دو انمول خزانے کا کتابچہ دیا اور خلوص نیت کے ساتھ پڑھنے کی تاکید کی۔

میں نے اس کو نہایت اہتمام سے اللہ سے ہونے کے یقین کے ساتھ پڑھنا شروع کیا اور پچھلے ایک سال سے ہر فرض نماز کے بعد انمول خزانہ نمبر ایک اور روزانہ کثرت سے انمول خزانہ نمبر دو پڑھنا شروع کیا۔ جیسے جیسے پڑھتا گیا میرے دن رات بدلنے لگے۔ ذہن اور دل ایک بے سکونی کی کیفیت سے سکون اور قرار کی طرف بڑھنے لگے۔ رزق میں برکت ہوئی اور میری ایک جگہ پر آفیسر کیڈر میں ملازمت جو کہ عرصہ 13 سال سے رکی ہوئی تھی۔ اس کے بحال ہونے کی کوئی امید نہیں اور میں اس کو بھول چکا تھا۔ لیکن اچانک کچھ ایسے اسباب بن گئے جو ابھی تک مجھے خود سمجھ نہیں آرہے۔ میری وہ ملازمت اللہ تعالیٰ نے بحال کر دی۔ ساتھ ہی مجھے بہت سارے پیسے بھی مل گئے اور مالی پوزیشن بھی کافی بہتر ہوگئی۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ سب کرشمہ اللہ کے فضل سے صرف اور صرف دو انمول خزانے پڑھنے سے ہوئے لیکن اس کے پڑھنے کیلئے خلوص و خشوع اور رزق حلال کا حصول بہت ضروری ہے۔ **(فاروق خان' اٹک)**

گھیگوار کا حلوہ کھائیں، قد بڑھائیں

محمد عرفان، لاہور

گھر کے کام کاج، موسمی اثرات اور بہت دیر تک پانی میں بھیگے رہنے کے باعث خواتین کے ہاتھ عموماً سخت کھردرے اور بے رونق ہوجاتے ہیں۔ ایسی خواتین اکثر ہاتھوں کو دلکش بنانے کا طریقہ پوچھتی رہتی ہیں۔ آئیں! ہم آپ کو بتاتے ہیں

ویسے تو قدرت نے گھیگوار کو شفاء سے مالا مال کیا ہے لیکن آج ہم اسے صرف قد میں اضافے کیلئے استعمال کریں گے جیسا کہ سب جانتے ہیں کہ لمبا قد، خوبصورت جسامت کا ضامن ہوتا ہے۔ لڑکیاں ہوں یا لڑکے اگر قد چھوٹا ہو تو خود کو غیر مطمئن محسوس کرتے ہیں اور پھر قد میں اضافے کیلئے اونچے جوتے یا بڑی ہیل کا بکثرت استعمال کیا جاتا ہے، جو سراسر نقصان دہ ہے۔

آیئے! گھیگوار کے استعمال سے قد میں اضافہ کرتے ہیں۔ گھیکوار بہت عام سا پودا ہے جو ہر جگہ دستیاب ہے اس کا مزے دار سا حلوہ تیار کریں اور قد میں اضافہ کریں۔ حلوے کی ترکیب کچھ یوں ہے:۔

اشیاء:۔ اسگند ناگوری دس گرام، چھوٹی الائچی پانچ گرام، نبہ ہلدی دس گرام، تال مکھانا پانچ گرام، تج دس گرام، ثعلب مصری دس گرام، لیموں چند قطرے فونجان پانچ گرام، دارچینی دس گرام، سونٹھ دس گرام، ستاور دس گرام، شقاقل مصری دس گرام، لونگ پانچ گرام، قسط شیریں پانچ گرام، مالنگنی دس گرام، مجیٹھ دس گرام، مغز بادام شیریں دس گرام، مغز ناریل چالیس گرام، موصلی دس گرام، گھی چار سو گرام، سفید شکر چھ سو گرام، کھویا آٹھ سو گرام، کھجور ایک کلو، میدہ دو سو گرام، کیوڑ 150 ملی لیٹر اور گھیگوار ایک کلو۔

ترکیب: گندم کے میدے اور کھوئے کو الگ الگ گھی میں بھونیں۔ کھجور (گٹھلی نکلی ہوئی) اور گھیگوار کے گودے کو پکائیں۔ اس کے بعد کھجور کو پیس لیں، پھر بقیہ گھی میں ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد شکر اور لیموں کا رس ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ قوام بن جائے۔ اس کے بعد اس میں کھویا اور میدہ ملا دیں اور دوبارہ بھونیں۔ پھر تمام دوائیں اور مغزیات جن کا سفوف بنایا ہوا ہو قوام میں شامل کرکے اچھی طرح ملائیں۔ اب چولہے سے اتار لیں۔ حلوہ تیار ہے۔ حلوہ شیشے کے مرتبان میں محفوظ کرلیں۔

خوراک: گھیگوار کا حلوہ 12 سے 25 گرام تک صبح یا شام دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ قد بڑھنے تک قابض اشیاء کھٹائی، تمباکو، سگریٹ اور ہر قسم کے نشے سے پرہیز کریں۔

اس کے علاوہ یہ حلوہ جوڑوں کے درد، کمر درد، کھانسی، دمے اور ہر قسم کی دماغی کمزوری کیلئے بھی بے حد مفید ہے۔

ہاتھوں کی دلکشی اور گھیگوار

گھر کے کام کاج، موسمی اثرات اور بہت دیر تک پانی میں بھیگے رہنے کے باعث خواتین کے ہاتھ عموماً سخت کھردرے اور بے رونق ہوجاتے ہیں۔ ایسی خواتین اکثر ہاتھوں کو دلکش بنانے کا طریقہ پوچھتی رہتی ہیں۔ آئیں! ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہاتھوں کی دلکشی کو واپس حاصل کرنے کیلئے آپ گھیکوار کو کس طرح استعمال کرسکتی ہیں۔

ہاتھوں کو نرم و ملائم اور خوبصورت رکھنے کیلئے گندم کا چوکر اور گھیکوار کے عرق کا آمیزہ بہترین رہتا ہے۔ اس کے تیار اور استعمال کرنے کا طریقہ ذیل میں بیان کیا جارہا ہے۔

آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ گھیکوار کا عرق شامل کرکے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ اس کے بعد تیار شدہ آمیزے کو تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں اور پھر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر خشک کرلیں اور کوئی اچھی سی کولڈ کریم یا لوشن لگالیں۔ یہ عمل رات کو سونے سے قبل کریں تو اچھا رہے گا کیونکہ اس کے بعد آپ کو کئی گھنٹوں تک پانی میں ہاتھ ڈالنے کی زحمت نہیں اٹھانا پڑے گی۔

اگر آپ بھی بدرونق ہاتھوں کی وجہ سے پریشان ہیں تو یہ نسخہ استعمال کریں۔ چند روز کے استعمال سے ہی ہاتھ نرم و ملائم اور خوبصورت ہوجائیں گے۔

پھلبہری کیلئے

ھوالشافی: گندھک آملہ سار، مولی کے بیج، باؤچی ہم وزن لیں۔ تینوں چیزوں کو کوٹ کر باریک چھان لیں۔ مٹی کا برتن لیں اس میں آدھا کلو دہی ڈال کر پھر تینوں چیزوں کا سفوف اور گنے کے سرکے کے چند قطرے ڈال کر اچھی طرح ہلا کر دو تین دنوں کیلئے بند کرکے رکھ دیں اور بعد میں کھرل کرکے متاثرہ حصے پر لگا کر دھوپ میں کھڑے ہوں اور پانچ منٹ بعد نہالیں۔

شوگر کا مایہ ناز نسخہ

ہفتہ کے بعد مریض کی جان میں جان آگئی اور اپنا کام لوہا کوٹنے والا کرنے لگا۔ وہی غذا جو کہ بے فائدہ ہوتی ہے اب جزو بدن بننے لگی

شوگر: اکثر ڈاکٹر اور اطبا سے سنا ہے کہ میرے پاس شوگر کا مایہ ناز نسخہ ہے نتائج کے لحاظ سے جتنے فوائد اس نسخہ (جو کہ میرے استاد محترم کا مجوزہ ہے اللہ تعالیٰ ان پر اپنی رحمت کرے اور ہمارے سر پر حکیم محمد طارق محمود چغتائی کا سایہ قائم رکھے) میں پائے جاتے ہیں کسی اور نسخہ میں کم ہونگے۔ **ھوالشافی:** کلونجی، تخم سرس، گوند کیکر، تمہ خشک، ہموزن لیکر سفوف بنائیں اور فل سائز کیپسول ہمراہ پانی بعض اوقات بھیانک حد تک شوگر آؤٹ آف کنٹرول ہو جائے۔ ان تمام حالات کیلئے بہت ہی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے لبلبہ بھی دوبارہ کام کرنے لگتا ہے یہ نسخہ ایک اکسیری اور لاجواب تحفہ ہے۔

ہاضمے کی ایک خاص دوا: عاجز کے پاس ایک مریض آیا جو کہ لوہار کا کام کرتا تھا کہنے لگا کہ سادہ غذا اور تھوڑی مقدار میں کھانے سے پیٹ پتھر کی طرح ہوجاتا ہے۔ ہوا بھی پیٹ سے خارج نہیں ہوتی اور پاخانہ کی مقدار کبھی کم کبھی زیادہ کبھی پتلا، کبھی قبض، کبھی پیچش کا شکار عرصہ 5 سال سے رہتا ہوں کمزوری کی وجہ سے کام چھوڑ کر گھر بیٹھا ہوں اور روٹی کھانے کے بعد سوڈا کی بوتل اور کافی ادویات ایک ٹائم کے کھانے کے بعد استعمال کرتا ہوں۔ تب پیٹ ہلکا ہوتا ہے۔ اب تو دوائیوں کی تنگی کی بجائے زندگی سے تنگ آ گیا ہوں۔ میں نے تسلی دی۔ میں نے پیٹ کے کیڑے تجویز کئے تھے۔ پہلے کیڑے مار دوائی دی تین دن کے بعد کیڑے مر گئے اور بعد میں میں نے مذکورہ دوا استعمال کرنے کو دی۔ ہفتہ کے بعد مریض کی جان میں جان آگئی اور اپنا کام لوہا کوٹنے والا کرنے لگا۔ وہی غذا جو کہ بے فائدہ ہوتی ہے اب جزو بدن بننے لگی۔ جوان آدمی تھا جلدی ٹھیک ہوگیا اس کے اور بھی کافی فوائد ہیں بھوک کی کمی کیلئے کھانا سے آدھ گھنٹہ قبل اور بھوک اور بڑھانی ہو تو سبز ادرک کے ایک چمچ پانی میں ملا کر خوراک لی جائے تو بھوک خوب لگے۔ کھانے کے بعد آدھ چمچ دوا ہمراہ پانی لیں تو کھانا خوب ہضم ہو اور پیٹ بھی نہ بڑھے۔ (صفحہ 276)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

قاری کلیم اللہ اٹھارہ ہزاری

نجانے وہ کوا اور کتا آخر کیا تھے

یہاں تک کہ مغرب کی نماز کا وقت ہوگیا میں نے کپڑا اچھا کر نماز پڑھی وہ ساتھ کھڑا رہا نماز سے فارغ ہوکر پھر میں نے سفر شروع کردیا یہاں تک کہ جب میں متعلقہ بستی میں داخل ہوا میں نے پیچھے مڑ کر دیکھا تو وہ کتا غائب تھا......

میرے والد محترم کی زندگی کا بیشتر حصہ سفر میں گزرا ہے۔ دوران سفر ان کے ساتھ چند ایک ناقابل فراموش واقعات پیش آئے جو قارئین عبقری کی خدمت میں پیش کیے جاتے ہیں، انہی کی زبانی سنیے:۔

ایک مرتبہ میں نے دریا کے پار کچھ ضروری کام کیلئے جانا تھا میں دریا کے کنارے پہنچ کر کشتی کے انتظار میں بیٹھ گیا۔ میرے جاننے والے آدمی آئے انہوں نے کہا کہ کشتی دوسرے کنارے پر ہے آپ بیٹھیں ہم کشتی لے کر آتے ہیں۔ وہ آدمی کشتی لینے چلے گئے، میں وہیں کنارے پر بیٹھ کر جیب سے بادام کی گریاں نکال کر کھانے لگا کہ ناگہا ایک کوا آیا اور آکر میرے پاس بیٹھ گیا حالانکہ میرے ہاتھ میں لاٹھی بھی تھی لیکن اسے بالکل خوف نہ آیا۔ میں نے بادام کی گریاں ہاتھ پر رکھیں تو وہ بے خوف وخطر ان کو کھانے لگ گیا۔

اتنی دیر میں وہ آدمی کشتی لے کر آگئے۔ ان کے ساتھ اس کنارے اس کنارے کی طرف آنے والے اور بھی کئی آدمی تھے۔ جب انہوں نے کوے کو اس طرح میرے پاس بیٹھا ہوا دیکھا تو وہ بہت زیادہ حیران ہوئے۔ کشتی کنارے کے ساتھ لگ گئی اور میں کشتی میں سوار ہوگیا۔ تھوڑی دیر بعد وہ کوا بھری کشتی میں میرے پاس آکر بیٹھ گیا۔ اس وقت کشتی کی سواریوں نے تعجب کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ آج یہ کوا قاری صاحب کی جان نہیں چھوڑتا۔ بس جیسے ہی کوے نے یہ الفاظ سنے وہ مغرب کی جانب اڑ گیا اور دیکھتے ہی دیکھتے نظروں سے اوجھل ہوگیا۔ خدا جانے وہ کوا تھا یا کوئی اور چیز تھی۔

ایک مرتبہ میں پیدل سفر کررہا تھا کہ ایک عجیب قسم کا پرندہ میرے سامنے آکر گرتا پھر اُڑ جاتا، پھر گرتا پھر اُڑ جاتا، میرے دل میں خیال آیا کہ کہیں اس پگڈنڈی پر اس کے بچے یا انڈے وغیرہ نہ ہوں اس خیال سے میں نے راستہ تبدیل کرلیا لیکن دوسرے راستے پر پھر وہی حالت۔ جب میں تھوڑا آگے گیا تو میں نے دیکھا کہ ایک بہت بڑا خونخوار کتا کھیتوں میں منہ چھپائے کھڑا تھا مجھے جب اس نے خونخوار نظروں سے دیکھا تو میں نے زمین سے ڈھیلے اٹھالیے اور اسے مخاطب کرکے کہا کہ تو مجھے کچھ نہ کہہ میں تجھے کچھ نہ کہوں گا وہ راستے سے ہٹ گیا اور میرے پیچھے پیچھے چلنا شروع کردیا جب کافی دیر تک میرے پیچھے چلتا رہا تو میں نے وہ ڈھیلے پھینک دیئے۔

یہاں تک کہ مغرب کی نماز کا وقت ہوگیا میں نے کپڑا اچھا کر نماز پڑھی وہ ساتھ کھڑا رہا نماز سے فارغ ہوکر پھر میں نے سفر شروع کردیا یہاں تک کہ جب میں متعلقہ بستی میں داخل ہوا میں نے پیچھے مڑ کر دیکھا تو وہ کتا غائب تھا......

دانتوں کی تمام بیماریوں کا علاج

السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ ماہنامہ عبقری نہایت ہی اچھا اور سبق آموز واقعات کے ساتھ ساتھ روحانیت و حکمت کے انمول لیے ہوئے ہر ماہ شائع کرنے پر مبارکباد قبول فرمائیں ناچیز نے اس سے بہت کچھ پایا دانت درد ماسخورہ، پانی یا ٹھنڈا لگنا، دانتوں کی صفائی کیلئے روانہ کررہا ہوں۔ بہت عجیب اور آزمودہ نسخہ ہے۔ مشاہدہ تجربہ کا محتاج ہے دانت کے ڈاکٹر کو دیا اس نے مریض پر آزمایا مریض نے پھر طلب کیا۔ نسخہ حاضر ہے:۔

سرخ پھٹکڑی ایک چھٹانک، نیم کے پتے ایک چھٹانک، جامن کی گٹھلی ایک چھٹانک، نیم کے سک ایک چھٹانک، لونگ آدھا چھٹانک۔ خشک کرکے باریک پیس کر کپڑ چھان کرلیں صبح وشام تین دن استعمال کرنے سے جملہ دانتوں کی بیماریاں انشاء اللہ ختم ہوں گی۔ **(رحمت علی، کراچی)**

کشتہ فولاد

پہلے برادہ فولاد کو ترپھلے کے پانی میں گرم کرکے 7 بار بجھاویں پھر کسی مٹکے میں ڈال دیں اور لیموں کا رس ڈالیں، پھر تربوز کا، پھر جامن، پھر نارنگی، پھر انگور کا اور ساتھ ساتھ ہلاتے جائیں۔ ایک سال میں تیار ہوگی۔ رتی خوراک جگر کیلئے، کمی خون کیلئے اکسیر ہے۔ (ایک چیز کا پانی خشک ہوجائے تو دوسری چیز کا پانی ڈالیں۔)

(محمد یونس قادری، ٹنڈو آدم، سندھ)

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں، قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 11 ستمبر بروز اتوار کو ہوگا)

یہ کتاب لاکھوں لوگوں کی ہدایت کا ذریعہ بنی۔ دو انگریز تھے جنہوں نے اس کا انگلش کا ترجمہ پڑھا۔ وہ ترجمہ پڑھ کے مسلمان ہوگئے۔ یہ 1929ء کے بعد کی بات ہے۔ پھر وہ ہندوستان آئے۔ اب ایمان کی تکمیل، اعمال کی تکمیل کیلئے کسی رہبر کی ضرورت تھی۔ ایک کا نام رکھا گیا شہید اللہ اور دوسرے کا نام فرید اللہ۔ ایک درویش تھے سید محمد ذوقی شاہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ بہت اللہ والے تھے ان کے ہاتھوں بیعت ہوئے۔

ایک جو شیخ شہید اللہ رحمۃ اللہ علیہ تھے وہ برصغیر کی گرمی برداشت نہ کرسکے وہ تو وصال فرما گئے اور جو شیخ فرید اللہ رحمۃ اللہ علیہ تھے سخی حسن قبرستان کراچی میں ان کی تربت ہے وہ صرف کشف المحجوب پڑھ کر مسلمان ہوئے تھے۔ ولایت توحید یہ ہی باقی رہ سکتی ہے ولایت کرامات توحید ہے اور حفاظت توحید ہے اور جو توحید ہے وہ یہ ہے کہ جو میرے اللہ جل شانہٗ کے حقوق ہیں اور جو اللہ کا مقام ہے اس کو کم نہیں کرنا اور جو سرور کونین ﷺ کا مقام ہے اس کو بڑھا کر رب نہیں بنانا۔ رسالت یہ ہے کہ اللہ پاک نے حضور ﷺ کو جو مقام دیا ہے اسے کم نہیں کرنا اور نبی ﷺ کو اپنے جیسا نہیں بنا لینا۔

پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں اے طالب حق! آمیں تجھے ایک پیغام بتاتا ہوں ساری کائنات کے بھید کا مقام یعنی یہ جتنی کہکشائیں ہیں، جتنے اجرام فلکی ہیں، جتنے آسمان ہیں، جتنے سیارے ہیں، جتنے ارضی اور آسمان کے جتنے نظام ہیں اور مخلوقات کی جتنی طبیعت ہیں ان سب میں اسرار الٰہی کا حجاب ہے ان سب میں تو رب کی تلاش کرسکتا ہے ان حجابات کو کھول اور پردے ہٹا ان سب میں تجھے رب ہی رب نظر آئے گا۔ فرمانے لگے جس نے رب کو پانا ہے وہ صرف آسمان کو دیکھ کر رب کو پاسکتا ہے۔

اگلی بات جو اہم ہے وہ یہ کہ اگر تو ان چیزوں کے اندر جائے گا تو رب کو تلاش کرے گا اور اگر ان کو اپنے اندر ڈال دے گا تو شرک میں مبتلا ہوجائے گا۔ نوٹ جیب میں ہے تو ''ضرورت ہے'' ہے نوٹ دل میں ہے تو دنیا آگئی۔

سائیکل چلائیں‘ صحت پائیں

جدید امریکی تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آچکی ہے کہ صحت مند دل کیلئے سخت ورزش ضروری نہیں ہے تیز چہل قدمی اور سائیکلنگ بھی دل کو صحت مند رکھتی ہے‘ وزن کم ہوجاتا ہے اور امراض کوسوں دور رہتے ہیں۔

یہ حقیقت ہے کہ آج کل ''پش بٹن کلچر'' کی وجہ سے جسمانی کام اور ورزش زوال پذیر ہوچکے ہیں۔ اس وقت مٹھی بھر لوگ ہی چل پھر کر کام کرتے ہیں۔ بڑے شہروں میں دیکھا جاتا ہے کہ لوگ لمبی قطاروں میں گھنٹوں پبلک ٹرانسپورٹ کیلئے انتظار کرتے رہتے تھے کیونکہ آج کل چھوٹی شان کی وجہ سے پیدل چلنا وقار کے منافی خیال کیا جاتا ہے۔

ایک زمانے میں انسان سائیکل چلا کر بہترین انداز میں اپنا وقت کاٹتا تھا لیکن اب یہ عادت فنا ہوچکی ہے اور اس کی جگہ مشینی سائیکل نے لے لی ہے جو گھر کے ایک کونے میں کھڑی رہتی ہے۔ ہمارے دوست چینی باشندوں نے سائیکل کو مقبول بنانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ مغرب میں بھی اب لوگ سائیکل پسند کرنے لگے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ دنیا میں مجموعی طور پر گاڑیوں کی تعداد میں اضافہ ہورہا ہے جس کی وجہ سے انسان سست ہورہے ہیں اور ماحول مزید آلودہ ہورہا ہے۔ ورزش نہ کرنے کی وجہ سے دل کے امراض میں بے پناہ اضافہ ہورہا ہے۔ ان گاڑیوں نے حادثات کے علاوہ دل کے امراض کے ذریعے انسانوں کو نقصان پہنچایا ہے۔

یہ بھی سچ ہے کہ آج فیکٹری میں مزدور بھی جسمانی طور پر کام کرتے ہیں لیکن اس صدی کے آغاز میں فیکٹری کا مزدور زیادہ کام کرتا تھا۔ آج کے مزدور کی جسمانی محنت بہت کم ہوچکی ہے۔ آج کل انسان کا زیادہ فارغ وقت ایسی سرگرمیوں میں صرف ہوتا ہے جن سے وقت گزرتا ہے مگر توانائی خرچ نہیں ہوتی ہے۔ کھیلوں میں دلچسپی بھی کم ہوچکی ہے۔ ریڈیو ٹی وی اور سی ڈیز کے حملے نے پہلے تباہی مچا رکھی تھی اور ساتھ سنوکر اور کمپیوٹر گیمز کی وباء نے تمام کام کردیا ہے اس وقت ہم کھلاڑی کے بجائے تماشائی بن گئے ہیں اور گھنٹوں ٹی وی پر سپورٹس پروگرام دیکھتے رہتے ہیں اس دوران ہم مختصر چہل قدمی کیلئے بھی آمادہ نہیں ہوتے ہیں۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ نوجوانی میں ایتھلیٹ یا کھلاڑی ہوتے ہیں وہ شادی یا پیشہ ورانہ زندگی میں داخل ہونے کے بعد اپنی سرگرمیاں چھوڑ دیتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ سب سے زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں۔ وہ موٹاپے اور اس سے متعلق امراض کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہمارے ہاں جن علاقوں میں موسم عموماً خوشگوار رہتا ہے وہاں کے لوگ بھی کسی قسم کے کھیل میں حصہ نہیں لیتے ہیں۔

اس سست اور غیر متحرک زندگی کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وزن بڑھ جاتا ہے‘ صحت خراب رہنے لگتی ہے اور سگریٹ وشراب نوشی کی طرف رجحان ہوجاتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جو لوگ غیر متحرک زندگی گزارتے ہیں وہ ہمہ اقسام کے امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ روزانہ جسمانی ورزش کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ دل باقاعدگی سے اپنا کام کرتا ہے اور تندرست رہتا ہے جب باقاعدگی سے ورزش کرنے والا شخص ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے تو اس کے دل پر کم دباؤ پڑتا ہے اور وہ زیادہ متاثر نہیں ہوتا ہے جبکہ ورزش نہ کرنے والوں کے ساتھ صورتحال برعکس ہوتی ہے۔

جدید امریکی تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آچکی ہے کہ صحت مند دل کیلئے سخت ورزش ضروری نہیں ہے تیز چہل قدمی اور سائیکلنگ بھی دل کو صحت مند رکھتی ہیں‘ وزن کم ہوجاتا ہے اور امراض کوسوں دور رہتے ہیں۔ اسی لیے مغرب کے ماہرین کا خیال ہے کہ ہر عمر کے انسان کو اپنی سرگرمیوں میں چہل قدمی اور سائیکلنگ ضرور شامل رکھنی چاہیے۔

ورزش کے بہت سے فوائد ہیں مثلاً ☆ جو لوگ باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں شدید سے شدید کام کے دوران ان کے دل کی دھڑکن آہستہ رہتی ہے اور خون کا دباؤ بھی نیچے رہتا ہے۔ ☆ چکنائی کم رہتی ہے ☆ وہ زیادہ خوش باش اور صحت مند رہتے ہیں۔

جو نوجوان روزانہ 30 تا 40 منٹ کی تیز چہل قدمی کرلیتا ہے اور ورزش سے پہلے اور بعد پانچ منٹ رکتا ہے اس کی اچھی صحت برقرار رہتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو تازہ دم اور کارآمد محسوس کرتا ہے اور بیسیوں امراض کو پرے بھگا دیتا ہے۔ حتیٰ کہ ہفتے میں تین یا پانچ دنوں کی ورزش بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ ورزش کی شدت اتنی زیادہ ضرور ہونی چاہیے کہ سانس چڑھ جائے اور معمولی سا پسینہ بھی نکل آئے۔ وہ لوگ جو ورزش کے عادی نہیں ہیں وہ چار سے چھ ہفتوں میں بتدریج ورزش کے عادی ہوسکتے ہیں۔ ورزش خالی پیٹ کرنی چاہیے اور اگر صبح کی جائے تو اچھا ہے۔ کھانے کے بعد چہل قدمی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ وہ نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔ اس لیے رات کے کھانے کے بعد ایک میل کی چہل قدمی والا نظریہ درست نہیں ہے۔

چہل قدمی اور پیرا کی بہترین ورزشیں ہیں کیونکہ ان میں جسم کے بڑے عضلات کام کرتے ہیں۔ سخت ورزش مثلاً ویٹ لفٹنگ‘ پریس اپ وغیرہ مفید نہیں ہیں اور دل کے مریضوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ کمزور لوگوں کو بھی اس قسم کی سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

لوگوں کی اکثریت میڈیکل چیک اپ کے بغیر آہستہ آہستہ نرم مزاجی سے ورزش شروع کرسکتی ہے لیکن وہ لوگ جو دل کے مریض ہیں یا وہ اپنی صحت کے متعلق شکوک میں گرفتار ہیں وہ ورزش شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں اسی طرح اگر کوئی ورزش کرنے کے بعد درد محسوس کرے تو اسے بھی ڈاکٹر سے رجوع کرلینا چاہیے۔

جو لوگ بائی پاس سرجری کرواتے ہیں انہیں کم از کم ایک گھنٹہ چہل قدمی ضرور کرنی چاہیے۔ لیکن میری عرض ہے کہ آخر ایسا موقع آنے ہی کیوں دیا جائے؟ آپ آج سے ہی چلنا شروع کردیں اور اتنی تیزی کے ساتھ کہ دوسروں کو یہ ہی لگے کہ کوئی آپ کا پیچھا کررہا ہے۔ چند ہفتوں کے بعد آپ خوشگوار تبدیلی محسوس کرنے لگیں گے۔

نسخہ برائے خونی بواسیر

یہ نسخہ بہت سے مریضوں کو دیا ہمیشہ تیر بہدف پایا۔ آپ بھی کریں ان شاءاللہ سو فیصد کامیاب پائیں گے۔

نسخہ: ھوالشافی! پرانی بوڑھی بھینس کا پتہ 1 عدد‘ چاکسو 1 تولہ‘ نیلا تھوتھا 6 ماشہ‘ چاول 1 تولہ۔

ترکیب: پتے کے پانی میں سب چیزیں ڈال کر سایہ میں رکھ دیں۔ جب صحیح طرح خشک ہوجائے تو باریک پیس لیں۔ **ترکیب استعمال:** 2 چاول برابر سفوف کو مکھن کی گولی سی بنا کر اس میں ملالیں اور نہار منہ ہمراہ پانی مریض کو دیں۔ (صرف تین دن) **خوراک:** مکھن‘ گھی‘ بالائی‘ روٹی کی چوری‘ حلوہ‘ کھیر خوب گھی ڈال کر کھائیں۔ **پرہیز:** نمک‘ مرچ‘ مصالحہ جات‘ کھٹائی‘ تین دن تک آٹے کی روٹی میں بھی نمک نہ ہو تو بہتر ہے۔ اس کے بعد جو جی چاہے کھائیں۔ **(ملک محمد یعقوب‘ راولپنڈی کینٹ)**

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر____

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

مجھے تو یاد نہ رہا کچھ عرصے اس کی بوڑھی ماں میرے پاس آئی کہنی لگی میرا فلاں بیٹا آپ کے پاس آیا تھا آپ نے یہ عمل بتایا تھا کیونکہ میں نے یہ عمل چند لوگوں کو بتایا اور اب دل میں آیا کہ اس عمل کو عبقری کے لاکھوں قارئین تک پہنچاؤں مجھے وہ جوان اور اس کا غمگین چہرہ اُس کی غربت اور تنگدستی یاد آئی تو فوراً یاد آیا اور میں نے کہا ہاں مجھے یاد ہے۔ کہنی لگی کہ بیٹا باعزت روزگار میں ہے۔ بیرون ملک چلا گیا ہے' اور اس کے ساتھ والے جو چار چار سال پہلے گئے تھے وہ پریشان ہیں' اور یہ برسرروزگار ہے' اس نے وہاں سے پیغام بھیجا ہے کہ اب میں کیا پڑھوں اور کیا کروں؟ میں نے فوراً کہ جس عمل کی وجہ سے اتنے باوقار ہوئے ہیں اس عمل کو کیوں چھوڑ رہے ہو؟ اور اسے کہو کہ یہ عمل پڑھتا رہے' خاتون کہنے لگی کہ بیٹیوں کی شادیوں کا مسئلہ ہے ان کے ہاتھ پیلے کرنے ہیں تو کیا پڑھوں کیا میں یہ عمل کرلوں؟ میں نے ان سے کہا کہ زندگی کا کوئی مسئلہ ہو گھریلو کوئی الجھن ہو' مشکلات ناممکن ہوں' اس عمل کی آپ کو اجازت ہے اور یہ عمل کرو اس نے وہ عمل کیا اور جب عمل کیا تو عمل کو کرتے ہوئے بہت ہی عرصہ وہ خاتون نہ ملیں اور جب ملی تو رو پڑی' اور کہنی لگی کہ میں آ نہ سکی کہ اللہ کریم نے مجھے اس عمل کی برکت سے بیٹیوں کی شادیاں بھی کر دیں اور گھر بھی بڑا بنا دیا' رزق بھی وافر ہو گیا' صحت کے مسائل بھی حل ہو گئے' مشکلات بھی دور ہو گئیں' اور میں نے اب تک بے شمار گھرانوں کو ہر مسئلے کیلئے یہ عمل بتایا ہے۔ چونکہ آپ نے اجازت دی ہے۔ اور جس کو بھی بتایا ہے اس کا کام ہو گیا ہے۔ میں نے تو اس عمل کا نام دستگیر رکھ دیا ہے۔ جس کے ہاتھ میں بھی اس عمل کا پرچہ پکڑاتی ہوں اس کا کام سو فیصد ہو جاتا ہے۔ قارئین! یہ اس عمل کی آپ سب کو اجازت ہے کچھ عرصہ مستقل کرتے رہیں' اور مسلسل کرتے رہیں جتنا خشوع اور جتنا دھیان سے پڑھیں گے اتنا زیادہ اس کی تاثیر اور طاقت ہو گی اور آپ کیلئے خوشخبری یہ ہے کہ جس کو بھی دینا چاہیں میری طرف سے اس کیلئے بھی خصوصی اجازت ہے۔

میرا تجربہ بار بار ایک بات کی غمازی کرتا ہے کہ جتنا زیادہ قرآن قوم جنات پڑھتی ہے شاید پوری دنیا کے قاری حافظ اور عالم پڑھتے ہوں' کیونکہ اس قوم کو قرآن پاک سے بہت زیادہ شرف ہے اور قرآن ان کے انگ انگ اور نس نس کے اندر گھلا ہوا ہے۔ ایک چیز قارئین کی معلومات کیلئے دینا چاہوں گا۔ آپ نے کبھی محسوس شاید نہیں کیا کہ پاکستان بھر میں اور دنیا بھر میں قرآن پاک سب سے زیادہ چھپنے والی کتاب ہے لیکن مزے کی بات یہ ہے کہ قرآن واحد کتاب ہے جو زندگی میں ایک یا دو بار گھر کیلئے لی جاتی ہے۔ کوئی اخبار یا رسالہ تو ہے نہیں کہ روزانہ یا ہفتہ وار یا مہینہ کے بعد لیا جائے اور ویسے بھی قرآن کا ذوق' تلاوت اور صبح صبح روزانہ کا پڑھنا ختم ہو چکا ہے لیکن اس کے باوجود قرآن پاک مسلسل چھپ رہا ہے' ہزاروں نہیں لاکھوں کی تعداد میں چھپتا ہے آخر وہ کہاں جاتا ہے؟

تو آج آپ پر یہ راز عرض کرتا ہوں کہ وہ قرآن قوم جنات پڑھتی ہے' جنات کے جہیز میں سب سے زیادہ قرآن پاک دیئے جاتے ہیں اور جنات کی بچیاں اور بچے قرآن پاک بہت پڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں تو اس کا خاص اہتمام ہوتا ہے ایک رات میں پورا ختم کرنے والے' تین راتوں میں ختم کرنے والے' پانچ راتوں کو ختم کرنے والے' دس راتوں میں ختم کرنے والے تو عام سی بات ہے۔

اب جنات کا تقاضا یہ ہوتا کہ میں ان کے ختم قرآن میں شامل ہوں۔ ظاہر ہے میں سب میں شامل نہیں ہو سکتا لیکن کچھ ختم قرآن ایسے ہیں جن میں مجھے شامل ہونا پڑتا ہے۔ حاجی صاحب کا بیٹا عبدالسلام قرآن پاک ختم کرتا ہے' ان کے بھتیجے ختم کرتے ہیں' میرے ساتھ صحابی بابا کی خاص محبت ہے' بعض اوقات ان کی طرف سے تقاضا ہوتا ہے کہ میں ختم قرآن میں شامل ہوں اور قرآن پاک کے ترجمہ و تفسیر کے کچھ نکات بیان کروں' اس کیلئے مجھے سفر کرنا پڑتا ہے بلکہ بعض رمضان تو ایسے ہیں کہ کوئی رات ایسی نہیں گزری کہ جس میں مجھے ختم قرآن کے سلسلے میں قوم جنات کے پاس نہ جانا پڑا ہو اور مجھے اس کیلئے بار بار جانا پڑتا ہے اور بار بار ان کے تقاضے کو پورا کرنا پڑتا ہے۔ صفوں کی شکل میں قرآن پاک سناتے ہیں بلکہ صفوں کی صفیں ان کی قرآن پاک سن رہی ہوتی ہیں' جتنا لمبا ان کا قیام ہوتا ہے شاید ہم اتنا لمبا قیام نہ کر پائیں' ہمارے جسم کی طاقت ہمارا ساتھ نہ دے سکے اور ان سے جتنا لمبا رکوع ہوتا ہے ہم انسان سوچ بھی نہ سکیں اور جس لگن کیساتھ اور جس قرأت کے ساتھ وہ قرآن پڑھتے ہیں' محسوس ایسے ہوتا ہے کہ قرآن بول رہا ہے تقریباً پانچ رمضان پہلے میں نے صحابی بابا سے تقاضا کیا آپ نے خود حضور اقدس ﷺ سے قرآن سنا ہے تو وہ قرآن مجھے سنائیں جو آپ نے سنا ہے تو فرمانے لگے بوڑھا ہو گیا ہوں' قرآن تو یاد ہے لیکن لمبی رکعات اور لمبے رکوع' قیام وسجود کی اب زیادہ ہمت نہیں' تو میں نے ان سے عرض کیا کہ آپ مختصر رکعات اور مختصر قیام میں مجھے سنائیں۔ خیر انہوں نے میری بات نہ ٹالی اور نہایت شفقت فرمائی۔ انہوں نے قرآن پاک سنایا۔ دس دن میں پورا ختم القرآن ہوا' ایسی طرز اور ایسا پڑھنے کا انداز کہ لفظ لفظ سینے میں اتر گیا۔ حرف حرف سے قرآن کی حقیقی خوشبو محسوس ہوئی اور طبیعت ایسی سرشار ہوئی کہ عقل حیران ہو گئی کہ حضور ﷺ کے دور میں کیا واقعی ایسا قرآن پڑھا جاتا تھا۔ حضور ﷺ کے دور کا قرآن کتابوں میں پڑھا' علماء سے سنا' تفسیر نے اس کی لذت اور چاشنی کو بیان کیا۔ لیکن جب میرے کانوں نے خود سنا تو میری عقل دنگ رہ گئی اور مجھے محسوس ہوا کہ واقعی حضور ﷺ کے دور میں ایسا قرآن پڑھا جاتا تھا۔ دسویں دن حاجی صاحب کی تقریباً پون گھنٹہ رقت آمیز دعا' جنات کے لشکر کے لشکر تھے' آہوں اور سسکیوں کا ایک سمندر تھا' پون گھنٹے کے بعد حاجی صاحب کی دعا ختم ہوئی' حاجی صاحب نے تقاضا کیا کہ میں دعا کرواؤں' تقریباً بیس منٹ میں نے دعا کروائی اور وہ دعا کیا تھی خود مجھے محسوس نہیں ہوا کہ کیا الفاظ تھے' کیا کیفیات تھیں اور کیا آنسو بہا چکا تھا۔ اس مجمع کی جو کہ جنات کا لشکر کا لشکر آہوں کے ساتھ آمین کہہ رہا تھا' مرد بھی' عورتیں بھی' بوڑھے بھی' بچے بھی...... **(جاری ہے)**

حضرت حکیم صاحب سے موبائل پر رابطہ (بیرون ملک)

حضرت حکیم صاحب ہر ہفتے کی شام 7 بجے سے 9 بجے تک صرف بیرون ملک کی کالیں سنیں گے۔ قارئین کا اندرون ملک رسالہ خط اور ملاقات کے ذریعے حکیم صاحب سے رابطہ ہے بیرون یہ ذرائع نہیں ہیں۔ براہ کرم اندرون ملک سے کال نہ کریں بیرون ملک مجبور لوگوں کا حق نہ ماریں۔ اندرون ملک موصول کالیں کاٹ دی جائینگی۔ مجبوری کی صورت میں پیشگی معذرت۔ موبائل: 0343-8710009

نایاب جانور' نایاب معلومات

مناحل' کراچی

گرمیوں میں لاکھوں کروڑوں مچھر اور خونخوار مکھیاں کیریبو کے گلوں پر ٹوٹ پڑتی ہیں ان سے بچنے کے لیے وہ مسلسل دوڑتے رہتے ہیں یا ساحل کا رخ کرتے ہیں جہاں کی تیز ہوائیں ضعیف پرواز مچھروں کو زمین کی طرف دبکنے پر مجبور کر دیتی ہیں

شمالی امریکہ کا جنگلی رینڈیئر عام طور پر کیریبو کہلاتا ہے ایک خیال یہ ہے کہ اس کا نام فرانسیسی لفظ کیری بیوف سے ماخوذ ہے جس کے معنی ہیں مربع بیل۔ اس رینڈیئر کے نر اور مادہ دونوں شاندار سینگ رکھتے ہیں بڑے بڑے سینگوں کی شاخیں بے قاعدہ نکلتی ہیں مادہ کے سینگ نسبتاً چھوٹے اور پتلے رہتے ہیں کیریبو کا جسم بھاری ٹانگیں بے طاقتورا اور کھر بڑے چوڑے اور پھیلے ہوتے ہیں کیریبو کی دو اقسام ہیں وڈ لینڈ کیریبو الاسکا اور لیبریڈار سے لے کر شمالی مائن کے جنگلاتی علاقوں میں پایا جاتا ہے لیکن اس کے مسلسل شکار سے اس کی نسل کم ہوگئی ہے ریاستہائے متحدہ امریکہ میں یہ صرف لیک سپیریئر ڈسٹرکٹ کے ایک نیشنل پارک میں ملتا ہے کیریبو کی یہ قسم پتوں گھاس اور آبی پودوں پر گزر بسر کرتی ہے کائی کی شاخیں اس کا من بھاتا کھانا ہیں بنجر علاقوں میں پایا جانے والا کیریبو نسبتاً چھوٹا اور زرد ہوتا اور یہ جنگلات کی حد سے آگے ویران علاقوں میں رہتا ہے ان رینڈیروں کے بڑے بڑے گلے جو کبھی شمالی امریکہ کے مشرق سے مغرب تک پورے علاقے پر چھائے ہوئے تھے اگرچہ ان کی تعداد اور وسعت کم ہوگئی ہے تاہم آج بھی ان کی تعداد لاکھوں تک پہنچتی ہے

کیریبو خوراک کی تلاش میں موسم بہار اور خزاں میں وسیع پیمانے پر ہجرت کرتے ہیں شمالی الاسکا اور وادی یوکان کے چار لاکھ سے زیادہ کیریبو جو سردیاں کوہستان بروکس کے جنوب میں گزارتے ہیں گرمیوں کی آمد پر بحر منجمد شمالی کے ساحل کا رخ کرتے ہیں وہاں وہ گل بوٹوں اور پودوں سے معمور ٹنڈرا کے خطے میں بچے جنتے ہیں اور کھا پی کر موٹے ہوتے ہیں تاکہ طویل اندھیری سردیوں میں زندہ رہ سکیں بھیڑیے ریچھ اور دوسرے شکاری ان کے نومولود بچوں کی تاک میں رہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کیریبو ساحلی میدان میں بچے جننے کو ترجیح دیتے ہیں

کیریبو کا بچہ پیدائش کے چند منٹ بعد اپنے پاؤں پر کھڑا ہو جاتا ہے ایک ہفتے بعد وہ ماں کے ساتھ برابر دوڑنے لگتا ہے جب وہ تین ہفتے کا ہوتا ہے تو دوڑنے میں ریچھ کو مات دے جاتا ہے شمالی یورپ اور سائبیریا کے رینڈیئر کے برعکس کیریبو انسانوں کے ہاں پرورش پانے پر آمادہ نہیں ہوتے

گرمیوں میں لاکھوں کروڑوں مچھر اور خونخوار مکھیاں کیریبو کے گلوں پر ٹوٹ پڑتی ہیں ان سے بچنے کے لیے وہ مسلسل دوڑتے رہتے ہیں یا ساحل کا رخ کرتے ہیں جہاں کی تیز ہوائیں ضعیف پرواز مچھروں کو زمین کی طرف دبکنے پر مجبور کر دیتی ہیں ستمبر کی آمد پر نر کیریبو کے نئے اگے سینگوں پر مخملی تہہ جھڑ جاتی ہے یہ سینگ موسم خزاں کی نقل مکانی میں نہایت اہم ہتھیار ثابت ہوتے ہیں اسکیموؤں کے بعض قبائل کی گزر بسر کا زیادہ تر انحصار کیریبوؤں پر ہے وہ ان گوشت کھاتے ہیں گو بچن انڈین خاص طور پر ان کا شکار کرتے ہیں ان کا گوشت کھاتے ہیں اور کھالیں اور سینگ بیچ ڈالتے ہیں۔

کالا یرقان کیلئے

پھٹکڑی سفید آدھا پاؤ توے پر رکھ کر اس کا پھلہ بنانا ہے پھر اس کو پیس کر رات کو سوتے وقت 1/4 چمچہ چائے والا پانی سے استعمال کریں۔

کان کے امراض کیلئے: دیسی لہسن کی ایک پھلی کو سرسوں کے دو چمچ تیل میں گرم کرلیں یہ دونوں جل جائیں۔ پھر اس تیل کو ٹھنڈا کر کے دو قطرے کان میں ڈال دیں' انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

سخت موشن کیلئے: انجبار کی لکڑی کو میدے کی طرح پیس کر رکھ لیں۔ چھوٹے بچے کو اگر موشن لگے ہوں تو کالی مرچ کے دانے کے برابر دیں اگر کوئی بڑا بندہ ہو جسے موشن لگے ہوں یا پیٹ بہت خراب ہو تو ایک ماشہ وزن دیں۔ اگر کوئی افیم چھوڑنا چاہتا ہو اور اگر اس سے پیٹ خراب ہو جائے تو ڈیڑھ ماشہ وزن ہمراہ پانی کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

(سید شہباز حسین بخاری' احمد پور شرقیہ)

خوش کلامی کا حیرت انگیز جادو

ایک مرتبہ ایک شخص نے باتوں باتوں میں مجھے بتایا کہ بھئی اس زندگی سے عاجز آ گیا ہوں

ذہنی سکون اور مسرت کے لئے سب سے زیادہ جو چیز مضرت رساں ہے وہ ہے بے چین، متفکر اور غیر مطمئن مزاج۔ ایسا مزاج ہمیشہ پریشانیوں ہی سے دوچار رہتا ہے بہت سے لوگ کچھ اس انداز میں بدمزاجی دکھاتے ہیں کہ گمان ہونے لگتا ہے کہ ان کے جسم پر کانٹے چبھنے نہ لگیں۔ مزاج پر قابو نہ ہونے کی وجہ سے اکثر بڑی بڑی پریشانیاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں۔ بھری محفل میں جھگڑا ہو جاتا ہے۔ رنگ میں بھنگ ہو جاتا ہے۔ زندگی ایک ایسا سفر بن جاتی ہے جس میں ننگے پاؤں کانٹوں کے فرش پر چلنا پڑتا ہے۔

انسانی ذہن کچھ اس طرح سے بنا ہوا ہے کہ اسے غصہ اور بدکلامی پسند نہیں ہوتی۔ نرمی کے آگے یہ پگھل جاتا ہے۔ جہاں ایک نرم لفظ کہا اور غصہ کافور ہوا بالکل اسی طرح جیسے آگ پر پانی ڈال دیں تو آگ بجھ جاتی ہے۔ مہربانی کے ساتھ سلوک کرنے سے ہر دل میں جگہ پیدا ہو سکتی ہے۔

خوش کلامی میں بڑا جادو ہے

ایک ماہر نفسیات نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ایک مرتبہ ایک شخص نے باتوں باتوں میں مجھے بتایا کہ بھئی اس زندگی سے عاجز آ گیا ہوں۔ اس زندگی کا کیا حاصل' جدھر بھی جاتا ہوں میری ذات غیر دلچسپ اور غیر دلکش ہوتی ہے۔ مجھ سے کوئی مخاطب نہیں ہوتا' کوئی مجھ سے ہمدردی یا محبت نہیں کرتا۔ میں نے ان سے کہا آپ کسی شخص کی زندگی میں حصہ لیں' بظاہر وقتی طور پر آپ اس کے خوشی وغم کے شریک نہیں ہو سکتے' لیکن جیسے جیسے آپ اس کے قریب ہونگے آپ دکھ درد کے ساتھی بن جائیں گے اور ایسا ہونا فطری ہے۔ اس لیے یاد رکھیے ہر انسان تنہائی سے نفرت کرتا ہے' اسے ساتھی کی تلاش ہوتی ہے اور سب کی خواہش ہوتی ہے کہ کوئی ایسی ہستی دستیاب ہو جو اس کی زندگی سے دلچسپی اور اس کے غموں کی مداوا بن سکے۔ ان کے آنسوؤں' آہوں' امیدوں میں شریک ہو سکے۔

آپ زیادہ سے زیادہ انسانوں سے اچھی اچھی باتیں کیجئے اور پھر کچھ عجب نہیں کہ آپ دن بدن اپنے انداز گفتگو میں محاسن پیدا کرتے جائیں گے اور آپ کے دوست بنتے جائیں گے اور اس انداز گفتگو سے آپ کے دکھ' درد' غم اور تنہائی ختم ہو جائیں گی۔ انشاء اللہ

اس ماہ کا دکھی خط

ہر طرف ناکامی ہی ناکامی ہے

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! کچھ دن پہلے ہی عبقری رسالہ کسی ملنے والے کے ذریعے ملا۔ میں نے بہت شوق سے پڑھا اور انشاء اللہ مستقل طور پر اس کی خریدار بن گئی ہوں‘ اللہ آپ کو اجر عظیم دے۔ میرا نام شائلہ ہے۔ میری عمر 35 سال ہے۔ طلاق یافتہ ہوں۔ 10 سال پہلے طلاق ہوئی تھی ایک بچی ہے۔ آٹھویں میں پڑھتی ہے۔ میں طلاق کے کافی عرصے بعد سے اپنا گھر آباد کرنے کا سوچ رہی تھی۔ لیکن میرے والدین اس بات پر راضی نہیں ہوتے۔ میں نے بہت کوشش کی کہ ابو مان جائیں اور مجھے اپنا گھر عزت مل جائے مگر میرے ابو نے بھی کوشش نہیں کی بلکہ ہمیشہ ان لوگوں کو بھی منہ توڑ جواب دیا جو کہ رشتہ لے کر آئے۔

رفتہ رفتہ رشتے آنا ختم ہوگئے۔ ابو خوش ہوگئے‘ ابو کے خاندان میں دوبارہ شادی نہیں ہوتی‘ بہت لوگوں نے ان کو سمجھایا‘ کرتے کرتے مجھے 10 سال ہوگئے‘ میں گناہ کی طرف چلی گئی‘ ماں کو اشارتاً سمجھایا کہ ماں میں عزت چاہتی ہوں‘ گناہ سے بچنا چاہتی ہوں‘ ویسے ہمارا گھرانہ بہت مذہبی بنتا ہے‘ سارا خاندان نمازی ہے‘ مگر اس معاملے میں وہ اسلام کو پیچھے کردیتے ہیں۔ میرا ایک بھائی میرے حق میں بولتا تھا وہ حادثے میں وفات پاگیا۔ ہمارے گھر میں والد سخت مزاج ہیں‘ ان پر کسی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ وہ بہت نڈر زبان قسم کے انسان ہیں۔

اپریل میں میرے لیے لاہور سے ہی رشتہ آیا‘ ابو نے پہلے ڈرامہ کیا کہ پتہ نہیں کیسے لوگ ہونگے تمہاری بچی بھی ہے پھر یہ شور کیا کہ تمہاری عمر ہے کوئی نکاح کی۔ بہرحال میں نے بہت سمجھایا کہ ابو میں تنگ آگئی ہوں‘ ہر بندے کی مجھ پر نظر ہے‘ میں بھٹک گئی ہوں‘ توبہ کرکے عزت چاہتی ہوں‘ میرے والدین ٹس سے مس نہیں ہورہے۔ اتنے سخت ہیں کہ ان لوگوں نے رشتہ لے کر آنا تھا ماں نے ان کو گھر نہیں آنے دیا۔

میری میرے والدین سے تین ماہ سے بات چیت بند ہے میں گنہگار ہوں پر ان کی شکل نہیں دیکھنا چاہتی۔ وہ میری جوانی‘ زندگی خوشیوں گناہوں کی ذمہ داری ہیں‘ میں نے لاہور سے آنے والے رشتہ پر شکر ادا کیا کہ چلو میں بھی عزت سے اپنے گھر والی ہوجاؤں گی مگر والدہ نے بے عزتی کردی۔ میں نے بے شمار وظائف کیے تعویذ کروائے‘ دن رات عبادت کی‘ معافی مانگی کہ اللہ مجھے اور گندگی سے بچا کر عزت دے دے‘ خاوند کا نام دے دے‘ طلاق یافتہ عورت کا کوئی مقام نہیں ہوتا۔ میں بہت سے پیر فقیر آزما چکی ہوں۔ مشکل سے مشکل ترین وظائف کرچکی ہوں۔ مگر میرے والدین پر ایک فیصد بھی اثر نہیں ہوتا۔ وہ بس اسی ضد پر قائم ہیں کہ ہمارے خاندان کی یہ رسم نہ ٹوٹ جائے۔ ہم پٹھان ہیں‘ میرے والدین کا دل کسی کلام‘ وظیفے دعا سے نرم نہیں ہوتا ہر طریقہ کرلیا‘ ہر شخص نے سمجھایا مگر مایوسی ہی مایوسی ہوئی۔

والدین کے سر پر بوجھ ہوں

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں ایک بہت پریشان حال خاتون ہوں‘ میری عمر 29 سال ہے اور میرا ایک 6 سال کا بیٹا ہے۔ میری تعلیم ایم بی اے ہے۔ میری شادی تقریباً 7 سال پہلے ہوئی جو کہ وٹہ سٹہ تھی۔ میں اپنے سسرال تقریباً 5 ماہ رہی۔ انہوں نے مجھے اتنے کم عرصے میں گھر سے نکال دیا اور بیٹے کی پیدائش کے تقریباً 2 ماہ بعد طلاق دے دی۔ اپنے بیٹے کو لے کر میں اپنے والدین کے گھر رہائش پذیر ہوں۔ میرے بیٹے کو اس کے باپ نے ایک نظر آج تک نہیں دیکھا۔ نہ ہی کسی دادا دادی نے کوئی تعلق رکھا۔

میں والدین کے سر پر بوجھ بن کر بیٹھ گئی ہوں‘ آخر بھابیوں نے اپنا رویہ کچھ عرصہ بعد بدل لیا اور مجھے گھر سے نکالنے کی کوششیں شروع کردیں۔ میرے والدین نے آنکھیں بند کرکے میرا رشتہ ایک نابینا آدمی سے طے کردیا اور نکاح کروا کے مجھے رخصت کردیا۔ وہ شخص نہ صرف نابینا تھا بلکہ حقوق زوجیت سے بھی قاصر تھا۔ اس نے مجھے تقریباً دس ماہ اپنے نکاح میں رکھا۔ ہر وقت لعن طعن کرتا رہتا اور آخر دس ماہ بعد بغیر کسی وجہ کے مجھے طلاق دیدی۔ وہ اپنے دوستوں کو گھر میں بلاتا اور مجھے ان کے ساتھ گپ شپ کرنے کو کہتا۔ جب میں انکار کرتی تو وہ ناراضگی کا اظہار کرتا۔ میری سمجھ میں تو طلاق کی یہی وجہ آتی ہے باقی کچھ نظر نہیں آتا۔

خیر میری زندگی مکمل طور پر برباد ہوچکی ہے۔ جس عورت کا نکاح دو مرتبہ ہو اور دو مرتبہ طلاق ہوجائے اس کی حیثیت اس دنیا میں خاک سے بھی بدتر ہوجاتی ہے اس کا اندازہ یقیناً آپ کو بھی ہوگا۔ اب ہر وقت میری ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔ سب لوگ کہتے ہیں کہ تم پر کسی نے کوئی جادو کیا ہوا ہے یہاں تو سب لوگ پیسہ کمانے والے ہیں۔

اب میں چاہتی ہوں کہ مجھے کوئی نوکری مل جائے تاکہ میں اپنا اور اپنی بیٹی کا پیٹ پال سکوں۔ میں جہاں بھی کوئی اشتہار نوکری کیلئے آتا ہے اپنے کاغذات جمع کرواتی ہوں کام ہوتے ہوتے رہ جاتا ہے۔ جس کام میں ہاتھ ڈالتی ہوں وہ نہیں ہوتا۔ ہر طرف ناکامی کا سامنا ہے۔

(قارئین! الجھی زندگی کے سلگتے خط آپ نے پڑھے، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ ان دکھوں کا مداوا کیا ہے؟)

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں‘ رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار رہوں گے۔ (ادارہ)

3۔ حکیم صاحب کو موصول ہونیوالی ڈاک میں سے بعض کیساتھ جوابی لفافہ نہیں ہوتا لہٰذا ان کا جواب نہیں دیا جاتا۔ قارئین! جوابی لفافہ ساتھ ضرور ارسال کیا کریں۔

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کرکے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول منتخب تحریریں

والدہ احمد شاہ‘ فیصل آباد۔ مسز محمد اشرف‘ لاہور۔ پرنسپل غلام قادر ہراج‘ جھنگ‘ صبیر شمسی‘ لاہور۔ محمد صادق‘ گجرات۔ شمیم اختر‘ گجرات۔ محی الدین احمد‘ کراچی۔ م۔ا‘ لاہور۔ محمد فاران ارشد بھٹی‘ مظفر گڑھ۔ مسز اقبال۔ حسنین رضوان ‘ملتان۔ ذکیہ اقتدار‘ بہاولنگر۔ محمد جنید نقشبندی‘ کراچی۔

فولاد اور ملٹھی سے فائدے پوچھیں

محمد شاہد، راولپنڈی

کمی خون کی شکایت کا کھوج خاصا آسان بھی ہوتا ہے لیکن خون کی کمی کا ایک سبب فولاد کی کمی بھی ہوتا ہے اور تھکن کی شاکی خواتین میں دیگر اسباب پر تو توجہ دی جاتی ہے مگر اس کی کمی کے اصل سبب یعنی فولاد کی کمی پر ذرا کم توجہ دی جاتی ہے

جبس دم کے مریضوں کیلئے خوشخبری

جبس دم سانس کی ایک تکلیف ہے، جس میں رات کو سوتے میں سانس بند ہونے سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ یہ مرض موٹے لوگوں میں عام ہوتا ہے۔ اب ایک ایسا آلہ تیار کرلیا گیا ہے جو منہ میں لگا کر سونے سے جبس دم کی تکلیف سے بڑی حد تک محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اس آلے کا بنیادی کام نیند کے دوران سانس کے راستے کو کھلا رکھنا ہے تاکہ مریض کا سانس رکے بغیر نیند کے دوران آسانی سے سانس لیتا رہے۔ یہ آلہ اتنا چھوٹا ہے کہ اسے مریض با آسانی اپنے منہ میں لگا کر ہونٹ بند کرسکتا ہے بلکہ بات کرسکتا ہے اور پانی بھی پی سکتا ہے۔ ایک سال تک 230 مریضوں پر اس آلے کے کامیاب تجربے کے بعد اسے بہت مؤثر پایا گیا۔ مطالعے کے دوران یہ بھی دیکھنے میں آیا کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو اس آلے سے زیادہ فائدہ ہوا ہے۔

فولاد سے تھکن دور ہوتی ہے

جسم میں خون کی کمی کے اسباب میں حیاتین ب 12 (وٹامن بی 12) کی کمی، سرطان بلکہ جینیاتی یا موروثی خرابی بھی شامل ہوتی ہے۔ کمی خون کی شکایت کا کھوج خاصا آسان بھی ہوتا ہے لیکن خون کی کمی کا ایک سبب فولاد کی کمی بھی ہوتا ہے اور تھکن کی شاکی خواتین میں دیگر اسباب پر تو توجہ دی جاتی ہے مگر اس کی کمی کے اصل سبب یعنی فولاد کی کمی پر ذرا کم توجہ دی جاتی ہے۔ کورنیل یونیورسٹی کے تحقیق کاروں نے خون میں کم فولاد والی 41 جواں عمر خواتین کی جو کمی خون (انیمیا) کی مریض نہیں تھیں، فولاد کی فرضی اور اصلی گولیاں بھی کھلائیں اور ان کیلئے ورزشیں بھی تجویز کیں۔ چھ ہفتوں کے بعد فولاد کی کمی کی شکار خواتین میں سے صرف ان خواتین کی صحت بہتر ہوئی جنہوں نے فولاد کی اصلی گولیاں استعمال کی تھیں، یعنی فرضی گولیوں کا کچھ اثر نہ ہوا۔

اس سلسلے میں یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ فولاد کی اضافی مقدار یا خوراک یں بعض لوگوں میں سنگین قسم کی علامات کا سبب بن جاتی ہیں اس لیے انہیں صرف معالج کے مشورے سے ہی استعمال کرنا چاہیے۔ خون میں فولاد کی مقدار بڑھانے کا سب سے اچھا اور محفوظ طریقہ یہ ہے کہ فولاد والی غذائیں زیادہ استعمال کی جائیں۔ ایسی غذاؤں میں سرخ گوشت، کلیجی، دالیں یا پھر ایسے دلیے شامل ہیں جن میں ان کی تیاری کے وقت فولاد شامل کردیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں آٹے کی پسائی اور دلیوں کی تیاری کے وقت ہی فولاد ان میں شامل کردیا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں ایسا آٹا اور دلیے فراہم نہیں ہوتے لیکن فولاد والی قدرتی غذاؤں کی کوئی کمی نہیں ہے۔ خون میں فولاد کی صحیح مقدار تھکن کا مؤثر علاج ہوتی ہے۔

ملٹھی سے قبل از وقت ولادت ہوسکتی ہے!

ملٹھی ہمارے ہاں زیادہ تر کھانسی کی دواؤں یا اسی مقصد سے پان میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کی اپنی مخصوص مٹھاس ہوتی ہے۔ مغربی ملکوں میں اس کی میٹھی گولیاں (کینڈی) شوق سے کھائی جاتی ہیں۔ امریکن جرنل آف اپیڈی میولوجی کی ایک رپورٹ کے مطابق ہر ہفتے نو اونس یہ میٹھی گولیاں کھانے والی فن لینڈ کی 95 فیصد خواتین کے ہاں وقت سے پہلے بچوں کی پیدائش کا خطرہ دوگنا پایا گیا۔ یورپ کے برخلاف امریکہ میں ملٹھی کی گولیوں میں اس کا تناسب بہت کم ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود امریکی ماہرین نے حاملہ امریکی خواتین کو یہ گولیاں کم استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ واضح رہے کہ ملٹھی معدے اور آنت کے زخم کیلئے بھی مفید ہوتی ہے لیکن تنہا اس کے استعمال سے خون کا دباؤ بھی بڑھ سکتا ہے۔

(بقیہ: دین کا ایک لفظ سیکھنے پر دوگنا انعام)

فوراً اعلان کیا کہ اس آدمی کو ایک ہزار روپے انعام دیا جائے۔ اعلان سنتے ہی ایک وزیر نے بادشاہ کے کان میں کہا کہ بادشاہ سلامت! یہ آدمی تو سو روپے پر بھی خوش ہوسکتا تھا آپ ایسے اعلان کرتے رہیں گے تو خزانہ خالی ہوجائیگا۔ وزیر نے کہا کہ اگر آپ مجھے اجازت دیں تو میں یہ انعام کم کرا سکتا ہوں۔ بادشاہ نے اجازت دی۔ وزیر نے شکاری سے پوچھا کہ یہ مچھلی نر ہے یا مادہ؟ وزیر کا خیال تھا کہ اگر شکاری جواب دے کہ نر ہے میں اس کے مادہ لانے پر پورا انعام دوں گا اور اگر کہے کہ مادہ ہے تو میں اس مچھلی کے نر لانے پر پورا انعام دوں گا۔ اور یہ بات ناممکن ہے۔ تو شکاری مذکورہ انعام سے کم لینے پر بھی راضی اور خوش ہوجائیگا۔ شکاری نے فوراً جواب دیا کہ مچھلی اس لیے رنگ برنگی اور خوبصورت ہے کہ یہ مچھلی خنسا مشکل ہے۔ یعنی نہ یہ مچھلی نر ہے اور نہ مادہ۔ بادشاہ نے جب یہ جواب سنا تو اعلان کیا کہ پہلے ایک ہزار روپے تھا اب اس کو دو ہزار روپے انعام میں دیئے جائیں۔ محترم قارئین! اس شکاری کو دین کے ایک لفظ سیکھنے پر اتنا فائدہ ہوا ہمیں بھی چاہیے کہ روزانہ کم از کم ایک بات اپنے دین اسلام کے بارے میں سیکھیں۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ یَا بَدِیْعُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کا رسالہ بہت ہی زبردست ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے رسالے کو دن دگنی اور رات چگنی ترقی عطا فرمائے آمین۔ حکیم صاحب! مراقبے کے عمل نے میری زندگی کا سب سے بڑا مسئلہ جو کافی دیر سے اٹکا ہوا تھا اور کسی بھی طریقہ سے حل ہونے کا نام نہ لیتا تھا وہ حل کردیا۔ محترم حکیم صاحب میری شادی میں بہت سی رکاوٹیں تھیں، جب بھی شادی کی تاریخ فکس ہوتی کوئی نہ کوئی رکاوٹ پیدا ہوجاتی اور اسی طرح کرتے کرتے تین سال گزر گئے تھے۔ میں نے بہت سے عمل بھی کیے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ ایک دن عبقری پڑھتے ہوئے میری نظر مراقبے کے عمل پر پڑی میں نے توجہ یقین اور دھیان سے مراقبے کا عمل کرنا شروع کردیا۔ حکیم صاحب میری شادی میں جو رکاوٹیں تھیں ایک ایک کرکے خود بخود دور ہونا شروع ہوگئیں اور میری شادی جو کہ ہونے کا نام ہی نہ لے رہی تھی صرف چند ماہ میں ہوگئی۔ اب میں خوش و خرم زندگی گزار رہا ہوں۔ (عبدالرشید، لاہور)

ایم صادق شادوزئی (کالاکڑ)

لاکھوں میل دور بیٹھے ذہن سے رابطہ

یکسوئی کا حامل جب کسی کی طرف اپنا خیال روانہ کرتا ہے تو مطلوبہ شخص ہزاروں لاکھوں میل دور سے خیال وہم یا گمان کی صورت میں محسوس کر لیتا ہے لیکن ان وتوں کو پانے کیلئے ضروری ہے کہ انسان یکسوئی کہ اس درجے پر پہنچ چکا ہو کہ جس کام جس غرض کیلئے یکسو ہو جائے تو ایسا غرق ہو جائے

ٹیلی پیتھی اس علم کا نام ہے جس کے ذریعے دو انسان بغیر کسی مادی وسیلے کے ایک دوسرے کے ذہنوں سے رابطہ کریں' چاہے وہ ایک دوسرے سے کتنے ہی دور کیوں نہ ہوں۔

عام لوگ اس بات کو طنز و مزاح ضرور سمجھیں گے لیکن علوم مخفی کے طالب علم اس کے اثرات کے نہ صرف قائل ہیں بلکہ اس وقت کو حاصل کرنے کیلئے کچھ بھی کرنے سے گریز نہیں کرتے' بات شمس بینی کی آ جائے تو نازک آنکھوں کو چمکتے دھکتے سورج پر یوں گاڑھ دیتے ہیں کہ آنکھ جھپکنا بھول جاتے ہیں تو کبھی یہ کھیل شمع کی لو سے کھیلنا شروع کر دیتے ہیں اور کبھی سانس کی مشقوں میں ہر روز حالت نزع کو برداشت کرنے کیلئے سینہ تان لیتے ہیں۔

ہاں ایسا ہی ہے علوم مخفی کے طالب علموں کی کارگزاریاں بیان کی جائیں تو عام انسان انگشت بدنداں ہو جاتا ہے۔

ان علوم پر غور کیا جائے تو یہ صرف اور صرف انگریزی کے نام ہی ہیں مثلاً ٹیلی پیتھی' ہپناٹزم' مسمریزم جس سے تاریخ سے بے خبر لوگ یہ نتیجہ اخذ کر لیتے ہیں کہ شاید یہ علوم انگریزوں کی ایجاد ہونگے لیکن ایسا ہرگز نہیں ہے۔

جدید سائنس ان قوتوں کی تعریف کرتے ہوئے کہتی ہے کہ کمالات انسانی دماغ میں واقع دو غدود پینیل گلینڈ اور پچوٹری گلینڈ کے بیدار ہونے سے حاصل ہو جاتے ہیں۔ جبکہ ہمارے اسلاف صدیوں پہلے ان رازوں سے آگاہ تھے جسے جدید سائنس پینیل گلینڈ کہتی ہے صوفیاء اسلام نے صدیوں پہلے اسے لطیفہ خفی کے نام سے ذکر کیا ہے اور پچوٹری گلینڈ کو ہمارے اسلاف نے لطیفہ اخفی کے نام سے یاد کیا ہے۔

ہمارے بزرگوں نے ان دو غدود کے علاوہ بھی بہت کچھ بتایا ہے جس سے جدید سائنس تا حال بے خبر ہے اور اگر کچھ خبر بھی ہے تو مختلف ذرائع سے معلوم کر لیا گیا ہے۔

قوت ٹیلی پیتھی کا حصول ممکن ہے بشرطیکہ انسان میں مستقل مزاجی اور صبر کا مادہ ہو' اتنی بڑی قوتیں ہفتوں اور مہینوں میں حاصل نہیں کی جا سکتیں اس کیلئے ایک طویل عرصے کی ریاضت کی ضرورت ہے۔

ان قوتوں کو حاصل کرنے کیلئے جو ریاضتیں کی جاتی ہیں اسے عرف عام میں یکسوئی یا ارتکاز توجہ کی مشقیں کہتے ہیں۔

ارتکاز توجہ اور یکسوئی سے انسان اپنی تمام تر توجہ کو کسی ایک نکتہ پر قائم کرتا ہے جب توجہ کسی نکتے پر قائم ہو جاتی ہے تو انسان بے شمار خرق العادات کا حامل بن جاتا ہے مثلاً کشف القلوب' تھاٹ ریڈنگ' توجہ سے سلب امراض اور قوت خیال کے ذریعے لوگوں کو اپنا ہم خیال بنانا۔

یکسوئی کا حامل جب کسی کی طرف اپنا خیال روانہ کرتا ہے تو مطلوبہ شخص ہزاروں لاکھوں میل دور سے خیال وہم یا گمان کی صورت میں محسوس کر لیتا ہے لیکن ان باتوں کو پانے کیلئے ضروری ہے کہ انسان یکسوئی کے اس درجے پر پہنچ چکا ہو کہ جس کام جس غرض کیلئے یکسو ہو جائے تو ایسا غرق ہو جائے کہ آس پاس کی خبر نہ رہے' یکسوئی کی اس درجہ پر پہنچنے کیلئے ماہرین فن نے بے شمار مشقیں بیان کی ہیں۔ مثلاً آئینہ بینی' شمع بینی' دائرہ بینی' ماہتاب بینی' آفتاب بینی' جور بینی وغیرہ وغیرہ ان تمام بینوں کا مقصد استغراق حاصل کرنا ہے ان مشقوں میں کامیابی تب ہوتی ہے جب یہ مشقیں یکسوئی سے کی جائیں اگرچہ یہ مشقیں یکسوئی کیلئے ہی کی جاتی ہیں لیکن یکسوئی سے مشقوں کا ہونا شرط اول ہے۔

موجودہ دور میں ہر طرف غم والم کے تذکرے' بیروزگاری و مہنگائی کے چرچے نے لوگوں میں اتنی قوت باقی نہیں چھوڑی کہ توجہ چند سیکنڈ کیلئے بھی قائم ہونا مشکل ہے اس لیے احقر نے علیم ذات کے فضل و کرم سے ایک ایسا کورس ترتیب دیا ہے جس سے ہر شخص مستفید ہو سکتا ہے۔ (انشاءاللہ)

علم یکسوئی کا سبق

صبح کی نماز سے قبل یا بعد از نماز حاجت ضروریہ سے فارغ ہو کر شمال کی طرف منہ کر کے ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس کھینچتے رہو جب مزید کھینچنے کی گنجائش نہ ہو تو سانس کو سینے میں قید کر لو' جتنی آہستگی سے سانس کھینچا تھا ایسی ہی آہستگی سے سانس روکے رکھو' جب مزید روکنا دشوار ہو تو آہستہ آہستہ سانس ناک کے ذریعے خارج کرو یہ ہوا ایک چکر۔ اب تھوڑی دیر ستا لو دوبارہ یہ عمل کرو' اسی طریقے سے پانچ چکر پورے کر لو جب پانچ چکر سانس کے پورے ہو جائیں اب آنکھیں بند کر کے تمام تر توجہ دل کی طرف مبذول کر لو اور یہ تصور کرو کہ میرے دل پر ایک شمع جل رہی ہے اندازاً یہ مشق آدھا گھنٹہ کریں۔ اسی طرح رات کو سوتے وقت اسی طریقے سے عمل کریں یعنی سانس کی مشقیں اور مراقبہ (تصور شمع) صبح اور شام کرنا ہے۔ ان مشقوں سے آپ کی ذہنی صلاحیتیں' خوابیدہ قوتیں بیدار ہونا شروع ہو جائینگی۔

یہ مشقیں نہ صرف علوم مخفی کے طالبعلموں کیلئے ہیں بلکہ ان مشقوں سے انسان کی بے شمار نفسیاتی بیماریاں بھی رفع ہو جاتی ہیں اور سب سے بڑھ کر اہم اور خوشی کی بات یہ ہے کہ ان مشقوں سے انسان کے اندر مضبوط قوت ارادی بیدار ہو جاتی ہے جس کے بل بوتے پر انسان اپنی بہت سے بری عادات' جنسی کمزوری' نشے کی عادت پر قابو پا لیتا ہے۔ اگرچہ علوم مخفی کے طالبعلموں نے سانس کی مشقیں صرف اور صرف روحی قوتیں بیدار کرنے کیلئے کی ہیں لیکن متواتر تجربات و مشاہدات سے یہ بات سامنے آئی کہ سانس کی مشقیں جسمانی بیماریوں کیلئے تریاق ثابت ہوئیں' معدے کے مختلف امراض میں یہ مشقیں جادوئی مانند اثر کر جاتی ہے۔ سانس کی مشقوں سے خون میں سرخ و سفید ذرات کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے جو کہ حسن کیلئے بنیاد ہے اسی لیے سانس کی مشقیں کرنے والوں کا چہرہ سرخ و سفید ہو جاتا ہے۔

ان مشقوں سے دماغ بے حد طاقتور ہو جاتا ہے' قوت حافظہ یادداشت بے حد تیز ہو جاتی ہے' سانس کی مشقوں کے فوائد قلم بند کرنا احقر کے بس کی بات نہیں بس اس کی افادیت و اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ تصوف کے تمام سلسلوں میں اسے شامل کیا گیا ہے۔

قارئین! جو کچھ پیش کیا گیا ہے اس کی قدر کیجئے یہ کتابوں کی باتیں نہیں ہیں' سنی سنائی' افسانے نہیں بلکہ ذاتی تجربات و مشاہدات ہیں۔ جو لوگوں کو بہت کچھ کھونے کے بعد مل جاتے ہیں۔

نکسیر کیلئے نہایت کامیاب نسخہ

میرے پاس ایک گمنام حکیم کا ایک نادر نسخہ موجود ہے جو نکسیر کیلئے کامیاب ثابت ہوا ہے گزشتہ 20 سالوں میں میں نے نکسیر کے جس مریض کو بھی یہ نسخہ دیا ہے اللہ تبارک و تعالیٰ نے اسے مکمل شفا بخشی اور دوبارہ اسے یہ مرض لاحق نہیں ہوا۔ نسخہ مندرجہ ذیل ہے: **ھوالشافی:** خشک دھنیا ایک تولہ' چھوٹی الائچی ایک تولہ' گل سرخ سو گرام' مربہ آملہ سو گرام' مربہ ہڑیڑ سو گرام مندرجہ بالا چیزوں کو گرائنڈ کر کے چینی کے قوام میں ملا دیں تو ایک معجون بن جائیگی۔ مریض صبح نہار منہ ایک چھوٹا چمچ اور رات سوتے وقت بھی ایک چھوٹا چمچ استعمال کرے۔ انشاءاللہ دوسری بار نسخہ بنانیکی ضرورت نہیں پڑیگی۔ **(محمد امین' راولپنڈی)**

نصیر احمد' ایبٹ آباد

انسان کو کھوکھلا کر دینے والی بیماری

سادہ غذا ہم نے چھوڑ دی اور چٹ پٹی غذا کھانے میں فخر محسوس کرنے لگے۔ اس بیماری کی چند وجوہات جو میرے ناقص علم میں ہیں وہ قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ اگر ممکن ہوسکے تو اپنی صحت کی حفاظت کیلئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

جریان ایک ایسی موذی بیماری ہے کہ جس سے انسان اندر سے کھوکھلا ہوجاتا ہے۔ آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں' خوبصورت چہرہ بدصورتی اختیار کرتا جاتا ہے' انسان لاغر اور کمزور ہوتا رہتا ہے۔ جوانی کے کچھ ہی دن ہوتے ہیں' بڑھاپے کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں' بال سفید ہونا شروع ہوجاتے ہیں' خون کی کمی ہوجاتی ہے' بس انسان ایک ڈھانچہ بن جاتا ہے' جسمانی دردیں شروع ہوجاتی ہیں' دل اور دماغ کمزور ہوجاتے ہیں' کام کرنا دشوار ہوجاتا ہے' طبیعت میں چڑچڑاپن پیدا ہوجاتا ہے۔ طرح طرح کی بیماریاں حملہ آور ہوجاتی ہیں۔

ہمارے پیارے ملک پاکستان میں میرے اندازے کے مطابق ننانوے فیصد مرد اس موذی مرض میں مبتلا ہیں۔ مستورات لیکوریا جیسی جان لیوا بیماری میں مبتلا ہیں۔ مگر افسوس کہ وہ اپنی صحت کا خیال نہیں رکھتے۔ زبان کی لذت کی خاطر جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اخباری اشتہارات والی ادویات کا استعمال' نیم حکیموں' عطائیوں سے علاج کروا کر اپنے گردے تک خراب کرلیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان ادویات کا اثر براہِ راست جگر پر پڑتا ہے۔ یرقان/ہیپاٹائٹس جیسی بیماری مفت میں گلے پڑجاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اپنے ہی شہر یا اردگرد عطائی حکیم/ڈاکٹروں کی خدمات حاصل کرتے ہیں جن کا گزارا ہی ایسی ادویات بنا کر بیماروں کو دینا ہے' خوب پیسے بٹورتے ہیں' بڑے بڑے دعووں کے ساتھ دوائی فروخت کرتے ہیں' مجمع باز کا طرز بیان ہی کچھ اور ہوتا ہے۔ ایسی چکنی چپڑی باتوں سے لوگوں کو پھانس لیتے ہیں جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

میرے خیال کے مطابق یہ بیماریاں جب سے ڈالڈا اور فارمی مرغیاں' انڈے مارکیٹ میں آئے ہیں اسی وقت سے شروع ہوگئیں۔ سادہ غذا ہم نے چھوڑ دی اور چٹ پٹی غذا کھانے میں فخر محسوس کرنے لگے۔ اس بیماری کی چند وجوہات جو میرے ناقص علم میں ہیں وہ قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ اگر ممکن ہوسکے تو اپنی صحت کی حفاظت کیلئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

وجوہات: فاسد خیالات' چت سونا' بدہضمی' قبض' جلق' چائے کا زیادہ استعمال' گرم اشیاء کا کثرت سے کھانا' بغیر بھوک کے کھانا' رات کو پیٹ بھر کر کھانا اور سوجانا' بادی اور ثقیل اشیاء کا کثرت سے استعمال' کثرت جماع وغیرہ۔ اب اس بیماری کا علاج جو میری دانست کے مطابق سو فیصد درست ہے وہ عرض کرتا ہوں تاکہ میرے وہ بھائی جو حکیم صاحبان سے علاج کرانے کی سکت نہ رکھتے ہوں وہ اپنا علاج خود کرسکیں۔

☆ ہمیشہ جسمانی اور روحانی پاکیزگی میں رہنے کی کوشش کریں۔ ☆ نماز کی پابندی کریں۔ ☆ پہلے ہفتہ میں صرف مصفی خون دوائی استعمال کریں۔ اگر کسی حکیم صاحب سے نہ ملے تو عبقری دواخانہ کی خون صفاء استعمال کریں۔ ایک گولی اکسیرالبدن دودھ سے روزانہ کھانا شروع کردیں۔

دوسرے ہفتہ میں جب یہ سمجھ لیں کہ قبض اور بدہضمی وغیرہ ختم ہوگئے ہیں تو کشتہ قلعی ایک رتی کی مقدار میں مکھن یا ملائی میں ملا کر کھالیں۔ غذا بالکل سادہ کھائیں جن وجوہات کا ذکر کیا گیا ہے ان کا ضرور خیال رکھیں۔ تیسرے ہفتہ میں یہ نسخہ استعمال کریں۔

موصلی سفید' موصلی سیاہ' گوند کتیرا' بہی دانہ' تخم بالنگو برابر وزن پہلی چار دوائیں کوٹ پیس لیں تخم بالنگو ثابت ہی ملالیں۔

خوراک: آدھی چمچ بعد از ناشتہ دودھ سے کھالیں۔ انشاءاللہ چند دنوں میں اس موذی مرض سے ہمیشہ کیلئے چھٹکارا حاصل کرلینگے۔ اس حوالے سے عبقری کا نوجوانوں کے روگ کورس کے بہترین رزلٹ۔ چند کورس پابندی سے استعمال کریں۔

صحت ملنے پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں۔ ہمیشہ زود ہضم غذا کھائیں چائے اور گرم اشیاء کم سے کم استعمال کریں۔ اگر ایک وقت گرم چیز کھالیں تو دوسرے وقت ٹھنڈی چیز ضرور کھائیں۔ پیٹ بھر کھانا خصوصاً رات کو نہ کھائیں۔ یہ یاد رکھیں! کہ کم کھانے والا ہمیشہ صحت مند اور تندرست رہتا ہے جبکہ پیٹو اپنی قبر خود کھودتا ہے۔ اللہ ہم سب پر رحم و کرم فرمائے آمین۔

حمدِ باری تعالیٰ

کس سے مانگیں' کہاں جائیں' کس سے کہیں اور دنیا میں حاجت روا کون ہے
سب کا داتا ہے تو' سب کو دیتا ہے تو' تیرے بندوں کا تیرے سوا کون ہے
کون مقبول ہے' کون مردود ہے' بے خبر! کیا خبر تجھ کو کیا کون ہے
جب تُلیں گے عمل سب کے میزان پر' تب کُھلے گا کہ کھوٹا کھرا کون ہے
کون سنتا ہے فریادِ مظلوم کی' کس کے ہاتھوں میں کُنجی ہے مقسوم کی
رزق پر کس کے پلتے ہیں شاہ وگدا' مسند آرائے بزمِ عطا کون ہے
اولیاء تیرے محتاج اے ربِّ کُل' تیرے بندے ہیں انبیاء و رُسل
اِن کی عزت کا باعث ہے نسبت تری' اِن کی پہچان تیرے سوا کون ہے
میرا مالک مری سُن رہا ہے فُغاں' جانتا ہے وہ خاموشیوں کی زباں
اب مری راہ میں کوئی حائل نہ ہو' نامہ بر کیا بلا ہے' صبا کون ہے
بے خبر بھی وہی مبتدا بھی وہی' ناخدا بھی وہی ہے' خدا بھی وہی
جو ہے سارے جہانوں میں جلوہ نُما' اس اَحد کے سوا دُوسرا کون ہے
وہ حقائق ہوں اشیاء کے یا خُشک وتر' فہم وادراک کی زد میں ہیں سب مگر
ماسوا ایک اُس ذاتِ بے رنگ کے' فہم وادراک سے ماوریٰ کون ہے
انبیاء' اولیاء' اہلِ بیتِ نبی ﷺ' تابعین وصحابہ پہ جب آبنی
گر کے سجدے میں سب نے یہی عرض کی' تو نہیں ہے مشکل کُشا کون ہے
اہلِ فکر ونظر جانتے ہیں تجھے' کچھ نہ ہونے پہ بھی مانتے ہیں تجھے
اے نصیؔر اس کو تُو فضلِ باری سمجھ' ورنہ تیری طرف دیکھتا کون ہے

حمدیہ کلام

علامہ پیر سید نصیرالدین نصیر گیلانی رحمۃ اللہ علیہ زیب سجادہ گولڑہ شریف

روحانی پھکی سے معدے کی جلن ختم

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے سینے کی جلن' غذا کا ہضم نہ ہونا' معدے کے بھاری پن کی شکایت تھی۔ میں بہت سی ادویات استعمال کر رہا چکا تھا لیکن افاقہ نہ ہوتا تھا۔ میں ایک غریب آدمی ہوں اس لیے زیادہ مہنگی دوائی نہیں خرید کرسکتا تھا۔ مجھے ایک دن کسی نے روحانی پھکی کے بارے میں بتایا اور تحفہ کے طور پر دی اور کہا کہ ایک بار اس کو استعمال کرو میں نے رمضان المبارک میں سحری اور افطاری کے وقت ایک ایک چمچ اس کا استعمال کرنا شروع کیا۔ میں حیرت زدہ رہ گیا میری سالہا سال کی تکالیف چند دنوں میں ہی بہتر ہونے لگیں۔ رمضان کے روزے میں بہت پرسکون انداز میں گزار رہا ہوں۔ میری معدے کی جلن اب بہت بہتر ہے اور کھٹے ڈکار بھی نہیں آتے۔ یہ واقعی ایک انتہائی سستی اور مفید دوائی ہے جس کو غریب سے غریب شخص بھی لے سکتا ہے۔ آپ کیلئے بہت دعائیں کرتا ہوں۔ اللہ ہی آپ کو اس کا بہتر صلہ دے گا۔ **(محمد دین' لاہور)**

مال میں برکت کیلئے درود شریف

ع،م۔ چوہدری

اگر کسی کی آنکھوں میں پانی بھر آتا ہو اور لکھنے پڑھنے کے وقت مشکل پیش آتی ہو تو ایسی صورت میں ہر نماز کے بعد سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ شکایت دور ہو جائے گی اور آنکھوں کی روشنی میں بھی اضافہ ہوگا۔

درود افضل

حضرت امام سخاوی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زوجہ محترمہ حضرت ام المومنین جویریہ رضی اللہ عنہا بنت الحارث رضی اللہ عنہٗ سے نقل کیا ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اگر کوئی شخص حلف اٹھالے کہ میں آقائے نامدار ﷺ پر افضل ترین درود پڑھتا ہوں تو وہ افضل ترین درود یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَنَبِیِّکَ وَرَسُوْلِکَ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَزْوَاجِہٖ وَذُرِّیَّتِہٖ وَسَلِّمْ عَدَدَ خَلْقِکَ وَرِضَانَفْسِکَ وَزِنَۃَ عَرْشِکَ وَمِدَادَ کَلِمَاتِکَ ا

درود برائے مغفرت

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے رسالت مآب محمد ﷺ نے فرمایا جس شخص نے اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ کہا اور وہ کھڑا تھا تو بیٹھنے سے پہلے اور اگر بیٹھا ہوا تھا تو کھڑا ہونے سے پہلے اس کے گناہ معاف کردیئے جائیں گے۔

درود امام بوصیری رحمۃ اللہ علیہ

عربی قصائد میں سے قصیدہ بردہ شریف بہت مشہور ہے، بردہ شریف کے معنی دھاری دار چادر کے ہیں۔ اس قصیدے میں حضور پرنور ﷺ کی مختلف انداز میں تعریف کی گئی ہے اس قصیدے کے مصنف حضرت امام شرف الدین محمد بن سعید بوصیری رحمۃ اللہ علیہ ہیں۔ ایک دفعہ آپ پر اچانک فالج کا حملہ ہوگیا۔ علاج معالجہ کیا مگر کچھ بھی افاقہ نہ ہوا۔ بیماری جب طول پکڑ گئی تو دوست احباب سب ساتھ چھوڑ گئے حتیٰ کہ عزیز واقارب تک بیزار ہوگئے آخر ایک روز ان کے دل میں خیال پیدا ہوا کیوں نہ آقا دوجہاں شفیع عالم حضور پرنور ﷺ کے وسیلہ سے دعا مانگی جائے چنانچہ انہوں نے نہایت ہی بے بسی کے عالم میں نعتیہ قصیدہ کہا اور بارگاہ رسالت ﷺ میں عقیدت کے پھول پیش کیے اور پھر کچھ عرصہ تک یہی قصیدہ پڑھتے رہتے حتیٰ کہ ایک روز روتے روتے سو گئے خواب حضور پرنور ﷺ کی زیارت نصیب ہوئی تو آپ ﷺ نے امام بوصیری رحمۃ اللہ علیہ کے جسم پر ہاتھ پھیرا تو جب امام بوصیری رحمۃ اللہ علیہ بیدار ہوئے تو انہوں نے محسوس کیا کہ بالکل تندرست ہوگئے ہیں اور ان کا مرض جاتا رہا ہے۔ یہ قصیدہ ۶۷۰ھ میں لکھا گیا تھا اور صدیاں گزرنے کے باوجود بھی آج تک بالکل ایسے ہی محسوس ہوتا ہے کہ جیسا کہ ابھی ابھی لکھا گیا ہے۔ اس قصیدہ میں ایک طرح کے درود شریف جیسی خصوصیات ہیں لہٰذا جو شخص اسے خلوص دل سے پڑھتا رہے اس میں عشق رسول ﷺ پیدا ہوجاتا ہے اس کی دینی و دنیاوی حاجات پوری ہوجاتی ہیں۔ یہاں پر اختصار کی خاطر قصیدہ بردہ شریف کا صرف یہ شعر تحریر کیا جارہا ہے۔ یہ حضرت امام بوصیری رحمۃ اللہ علیہ کے قصیدہ بردہ شریف کے دیباچہ کا شعر ہے جو درود بوصیری کے نام سے مشہور ہے دراصل یہ شعر قصیدہ بردہ شریف کا نچوڑ ہے اور بے پناہ دینی و دنیوی فوائد کا حامل ہے جو شخص یہ درود روزانہ سو مرتبہ صبح اور سو مرتبہ شام پڑھے اس کا دل عشق رسول ﷺ سے مزین ہوجائے گا اور اگر رسول اکرم ﷺ کی زیارت کو مدنظر رکھے گا تو زیارت سے نوازا جائے گا دراصل درود کو دائمی طور پر پڑھنے والا رسول ﷺ کا محبوب بندہ بن جاتا ہے۔

مَوْلَایَ صَلِّ وَسَلِّمْ دَائِمًا اَبَدًا
عَلٰی حَبِیْبِکَ خَیْرِ الْخَلْقِ کُلِّھِمِ

یا اس طرح پڑھیں:۔ یَارَبِّ صَلِّ وَسَلِّمْ دَائِمًا اَبَدًا
عَلٰی حَبِیْبِکَ خَیْرِ الْخَلْقِ کُلِّھِمِ

مال میں برکت کیلئے

مال و دولت میں برکت اور زیادتی کے خواہش مند اگر اس درود پاک کو ہر نماز کے بعد پڑھیں تو انشاء اللہ مال میں برکت پیدا ہوجائے گی۔ درود پاک یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ وَعَلَی الْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَعَلَی الْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ ا

میاں بیوی میں محبت پیدا کرنے کیلئے

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ یہ درود شریف مٹھائی پر پڑھ کر میاں بیوی کو کھلا دی جائے تو ان کے دل صاف ہوجاتے ہیں اور ان کی محبت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ درود شریف سے پہلے یہ آیت کریمہ تین بار پڑھیں:۔

لَقَدْ جَاءَکُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ عَزِیْزٌ عَلَیْہِ مَاعَنِتُّمْ حَرِیْصٌ عَلَیْکُمْ بِالْمُؤْمِنِیْنَ رَؤُفٌ الرَّحِیْم ط

پھر اس درود شریف کو سو مرتبہ پڑھیں

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ کَمَاتُحِبُّ وَتَرْضٰی.

آنکھوں میں پانی آنا

اگر کسی کی آنکھوں میں پانی بھر آتا ہو اور لکھنے پڑھنے کے وقت مشکل پیش آتی ہو تو ایسی صورت میں ہر نماز کے بعد سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ شکایت دور ہوجائے گی اور آنکھوں کی روشنی میں بھی اضافہ ہوگا۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ السَّاجِدِیْنَ وَسَیِّدِ الرَّاکِعِیْنَ سَیِّدِ الْکَامِلِیْنَ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ

ہر مشکل کے حل کیلئے

ا

حضرت مولانا محمد ابراہیم رضا خان جیلانی میاں رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے درود شریف کے یہ صیغے اَللّٰہُ رَبُّ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا بعض تصانیف اور دلائل الخیرات سے اخذ کئے ہیں اور سفر حج سے پہلے ان کا ورد کیا کرتا تھا۔ حج کے دوران طواف کعبہ کے دوران حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے میرے سر پر ہاتھ رکھا اور بآواز بلند فرمایا "نَحْنُ عِبَادُ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا اس کے بعد میرا معمول ہوگیا کہ جب بھی اَللّٰہُ رَبُّ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا پڑھتا ہوں تو اس کے ساتھ نَحْنُ عِبَادُ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا بھی پڑھتا ہوں۔ یہ بہت ہی بابرکت درود شریف ہے۔ اس کا ورد گویا اسم اعظم کا ورد ہے۔ روزانہ سو مرتبہ پڑھنے سے ہر مشکل آسان ہوگی۔ کامیابی قدم چومے گی ناکامی کبھی دور سے بھی

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

محفل میں خصوصی دعا کریں۔ اس روحانی محفل میں شرکت کرنے کے چند دن بعد اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ایک مسئلہ جو عرصہ تین ماہ سے اٹکا ہوا تھا حل ہوگیا ہے۔ اسی طرح باقی مسائل بھی حل ہوجائیں گے۔ انشاء اللہ۔ (ر۔ا، راولپنڈی)

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہٗ‘ پھلت)

ذرائع ابلاغ سے فائدہ نہ اٹھانا محرومی ہے

انہوں نے بتایا کہ دونوں کے مسائل حل ہوگئے اور میں نے تو ان دونوں کو کلمہ بھی پڑھوا دیا ہے وہ بھی ملنے آنا چاہتے ہیں‘ کچھ نہ کر سکنے کا احساس رکھنے والے مسلمان بہانہ تلاش کر کے برادران وطن کو یاہادی یارحیم ہی پڑھنے کو بتادیں تو اپنی آنکھوں سے صفت ہادی کی کرشمہ سازی دیکھیں۔

ڈاکٹر صاحب نے ظہر اور عصر کی نماز پڑھی‘ دو مرتبہ نماز پڑھتا دیکھ کر ان کو خیال ہوا کہ یہ کوئی مذہبی مسلمان ہیں‘ انہوں نے ڈاکٹر نصیر صاحب سے پہلے اپنا تعارف کرایا کہ وہ ایک ٹیچرس ٹریننگ کالج کی (جو بین الاقوامی شہرت رکھتا ہے) کی پرنسپل ہیں اور انہوں نے تعلیمات میں ایک زمانہ قبل پی ایچ ڈی کی ہے اور بعد میں اپنی گھریلو مشکلات کا ذکر کیا اور کچھ علاج بتانے کی درخواست کی۔

ڈاکٹر نصیر صاحب ہمارے اہم دعوتی رفقاء میں سے ہیں جو الحمدللہ پنجاب میں ایک زمانہ سے دعوتی خدمات میں لگے ہیں اور ارتداد زدہ علاقوں میں اپنے رفقاء کے ساتھ بڑی دردمندی کے ساتھ کام کر رہے ہیں ہمارے رفقاء کا معمول ہے کہ اللہ کے نبی ﷺ کے **یا ھادی یا رحیم** سے اللہ کو یاد کرنے پر حسن خاتمہ کی بشارت کی وجہ سے ہر مشکل اور ہر مسئلہ میں غیر مسلموں کو معنی بتا کر سو سو بار صبح کو **یاھادی یا رحیم** پڑھنے کو بتا دیتے ہیں۔

الحمدللہ سینکڑوں تجربات ہیں کہ مشکل بھی حل ہو جاتی ہے اور رب کریم ہادی اور رحیم سے یاد کرنے والے کو ہدایت بھی نصیب فرما دیتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے ان کو یاہادی یارحیم سو سو بار پڑھنے کو بتا دیا کہ صبح کو یہ خیال کر کے کہ میرا مالک مجھے دیکھ رہا ہے اور سن رہا ہے سچی آستھا سے اشنان وغیرہ کر کے یہ پڑھ لیا کریں اور پھر اپنی مشکل کیلئے دعا کیا کریں۔ ڈاکٹر صاحب نے وہ پڑھنا شروع کیا اور دس روز کے بعد ان کا فون آیا کہ مشرف بہ اسلام ہوگئی ہیں اس کے بعد انہوں نے نماز پڑھنا شروع کی‘ کالج کے منیجر کو اس پر اعتراض ہوا‘ ڈاکٹر صاحبہ نے صاف طور پر بتا دیا کہ اگر ان کے اسلام کے ساتھ وہ انہیں قبول کرتے ہیں تو ٹھیک ہے ورنہ ان کیلئے زمین بہت بڑی ہے‘ کالج کا وقار ان کے دم سے تھا‘ منیجر نے مجبوراً ان کو قبول کیا‘ ان کا اصرار تھا کہ وہ اس حقیر سے ملیں گی‘ موقع دیکھ کر میں نے ان کو دہلی بلایا‘ اس حقیر کی ہمشیرہ کے یہاں وہ مہمان تھیں‘ چار نمازیں انہوں نے وہاں پڑھیں‘ اپنی نماز بھی انہوں نے تصدیق کیلئے انہیں سنائی‘ سو فیصد صحیح تلفظ کے ساتھ مستحبات کی رعایت کرتے ہوئے سنت کے مطابق کس شان سے پڑھے لکھے کی طرح نماز سنائی اور ہمشیرہ کو یہ بھی بتایا کہ یہ سنت اور یہ خلاف سنت ہے۔ چار پانچ مہینے قبل مسلمان ہونے والی ایک نو مسلم کو اس طرح نماز پڑھتے دیکھ کر ان کو حیرت ہوئی اور معلوم کیا کہ کس عالم سے آپ نے نماز سیکھی انہوں نے بتایا کہ انٹرنیٹ سے میں نے نماز سیکھی‘ اس حقیر نے جب تفصیلات معلوم کیں تو خیال ہوا کہ قرب قیامت سے پہلے ہر کچے پکے گھر میں اسلام پہنچانے کا وعدہ کرنے والے ہادی رب نے ذرائع ابلاغ کی کیسی سہولیات دنیا میں پھیلا دی ہیں‘ ایک انگلی کے اشارے سے ہم کروڑوں لوگوں کے بستر تک بات پہنچا سکتے ہیں اور اس کے بعد تعلیم و تربیت کیلئے بھی ہمیں مشقت برداشت کرنے کی ضرورت نہیں‘ ذرائع ابلاغ کی کثرت سے اور ان دعوتی سہولیات سے ہم فائدہ نہ اٹھائیں تو یہ ہماری کس قدر محرومی کی بات ہے۔

ڈاکٹر موہنی نے ڈاکٹر نصیر کے سنائے ہوئے نسخے سو بار **یاھادی یارحیم** کو اپنے دو بھائیوں کو جو بڑے سائنسٹ ہیں اور اپنے ریسرچ کے سلسلہ میں سالوں سے تحقیق کر رہے تھے بتایا۔ انہوں نے بتایا کہ دونوں کے مسائل حل ہوگئے اور میں نے تو ان دونوں کو کلمہ بھی پڑھوا دیا ہے وہ بھی ملنے آنا چاہتے ہیں‘ کچھ نہ کر سکنے کا احساس رکھنے والے مسلمان بہانہ تلاش کر کے برادران وطن کو **یاھادی یارحیم** ہی پڑھنے کو بتا دیں تو اپنی آنکھوں سے صفت ہادی کی کرشمہ سازی دیکھیں۔

خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ کا خاص عمل

فرمایا: سورۂ فاتحہ ہر مرض کی دعا ہے‘ اگر کوئی شخص شدید بیماری میں مبتلا ہو تو فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان 41 بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر اس پر دم کیا جائے تو اللہ تعالیٰ اس کی برکت سے بیمار کو صحت دیگا۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے ”سورۂ فاتحہ ہر درد کو شفا بخشتی ہے۔“ اس کے بعد خواجہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ نے یہ حکایت بیان کی: ”خلیفہ ہارون الرشید کسی سخت اور پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہو گیا۔ بہت علاج کرائے مگر بے سود۔ خلیفہ نے اپنا وزیر فضیل بن عیاض رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں بھیجا کہ وہ خلیفہ کیلئے دعا کریں۔ وہ خلیفہ کے پاس تشریف لائے۔ اپنا ہاتھ خلیفہ کے جسم پر رکھا اور اکتالیس بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر اس کے چہرے پر دم کیا۔ اللہ پاک کے فضل و کرم سے وہ اسی وقت ٹھیک ہو گیا۔ **(فاطمہ بتول‘ لاہور)**

(بقیہ: قارئین! اپنی امانت مجھ سے لے لیں)

اور اس کے علاوہ یہ نسخہ دماغی طاقت کیلئے یادداشت کیلئے پرانے نزلے زکام کیلئے‘ کیرے ریشہ بلغم کیلئے‘ دماغی کمزوری کیلئے یا جن کی نظر کمزور ہو چکی ہے‘ جن کی عینک کا نمبر بڑھ رہا ہو‘ عینک ہر سال یا ہر تین مہینے کے بعد بدلتے ہیں ان کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ فوائد مجھے بعد میں میرے مشاہدات کے بعد ملے۔ باباجی نے مجھے صرف یہ نسخہ رعشہ کیلئے بتایا تھا۔ قارئین! یہ چھوٹا سا نسخہ اور یہ مختصر سا فارمولا اپنی نظیر آپ ہے اور نہایت فائدہ مند ہے۔ آپ کی نذر کرتا ہوں استعمال کریں۔ چند دن چند ہفتے چند مہینے آپ کو اس کے بہت خوبصورت بہترین نتائج ملیں گے۔ آج تک میں نے جس کو دیا ہو‘ جس کو بتایا ہو‘ بنا کر دیا ہو یا دیا ہو اس نے فائدہ نہ محسوس کیا ہو مجھے ہرگز یاد نہیں۔ نسخہ بنائیں‘ استعمال کریں اور فقیر کو دعائیں دیں۔ کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے کہ میں ایک بہت بڑے ملک کے معروف معالج مایہ ناز کمپنی کے مالک کے پاس مہمان تھا۔ موصوف نے بہت خلوص سے مجھے کچھ تجربات دیئے۔ کچھ طبی مشاہدات دیئے اور کچھ ایسی چیزیں دیں جو ان کے بقول بہت کم لوگوں کو خبر ہے اور نہ میں کسی کو دے سکتا ہوں۔ قارئین! میرے پاس جو کچھ بھی ہے وہ آپ کا حق ہے وہ آپ کیلئے ہے اور آپ کی خدمت ہے۔ وہ آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ انہوں نے حب زعفرانی کے نام سے ایک نسخہ دیا۔ لکھتے ہیں زعفران خالص ایک تولہ‘ اجوائن دیسی دو تولے‘ لہسن دیسی چھلا ہوا تین تولے‘ ان تمام ادویات کو لہسن دیسی کے پانی میں کھرل کر لیں جب سب چیزیں یکجان ہو جائیں گولی بننے کے قابل ہوں تو چنے کے برابر گولیاں بنائیں یا بڑے سائز کے کیپسول بھر لیں۔ ایک کیپسول صبح ایک کیپسول دوپہر ایک کیپسول شام عرق گاؤزبان اور عرق کاسنی کیساتھ دیں اور دوپہر کو نیازبو جسے عام طور پر پیری بھی کہتے ہیں سفید زیرہ‘ اجوائن دیسی کی چٹنی ٹیبل سپون استعمال کرائیں اور سوتے وقت بھی۔ موصوف کہنے لگے وہ لوگ جن کی دل کی شریانیں بند ہوں‘ بائی پاس کیلئے واضح سٹرفکیٹ دے دیا گیا ہو‘ دل کا ہر مرض انہیں لاحق ہو‘ دو قدم چل نہ سکتے ہوں سانس پھول جاتا ہو‘ دل ہر وقت مردہ مردہ رہتا ہو‘ طبیعت ٹوٹی اور بجھی رہتی ہو یا ایسے لوگ جو دل کے امراض کیلئے بائی پاس یا سرجری کو ضروری سمجھتے ہوں وہ یہ دوائی کچھ عرصہ کھا کے دیکھیں۔ حتیٰ کہ جن کی شریانوں میں خون اٹک گیا ہو‘ شریانیں بند ہو گئیں ہوں‘ والو بند ہو گئے ہوں ان کیلئے یہ چٹنی اور دوائی نہایت مفید ہے۔ بہت زبردست۔ انہوں نے ایک اور نیا انکشاف کیا فرمانے لگے شوگر کے وہ مریض جن کو گینگرین ہو گئی ہو اور گینگرین سے ان کے پاؤں کٹنے کے قابل ہو گئے ہوں۔ معالجین نے کہہ دیا ہو کہ یہ پاؤں ہر حالت میں کٹیں گے یا جسم کا وہ حصہ کٹے گا۔ ان کیلئے یہ چٹنی اور دوائی بہت مفید ہے اور نیازبو کے پتوں کو کوٹ کر صبح شام ان زخموں پر باندھیں‘ زخم صاف ہوگا‘ پیپ ختم ہوگی‘ انفیکشن ختم ہوگا اور ہمیشہ کیلئے زخم بھر جائے گا حتیٰ کہ نشان تک باقی نہ رہے گا۔ **لیجئے قارئین!** ایک اور تحفہ اور بینظیر تحفہ جو کہ آپ کی خدمت میں نذر کرتا ہوں ہوا یہ کہ ایک بوڑھی خاتون اکثر اپنے گھر بھر کے علاج معالجے کیلئے آتی رہتی ہیں اب بھی آرہی ہیں۔ ایک دفعہ فرمانے لگیں کہ ہمارے نانا ایک دوائی بنا کر لوگوں کو دیا کرتے تھے لوگ دور دور سے وہ دوائی لینے آتے تھے اور جس کو بھی دیا اس کو خوب فائدہ ہوا میں نے پوچھا کہ وہ دوائی مجھے بھی بتا دیں۔ فرمانے لگیں وہ دوائی دراصل کان کے امراض کیلئے اور کان کی خارش کیلئے تھی اور میرے نانا تو کان کی خارش کیلئے دیتے تھے لیکن وہ بوڑھی خاتون بتانے لگی میں نے تو اس کو عام خارش کیلئے بھی بہت استعمال کیا اور جس کو بھی دیا اس کو بہت فائدہ ہوا۔ اس کا نسخہ یوں بتایا۔ تیل سرسوں میٹھا آدھا پاؤ‘ بورک ایسڈ تین تولہ‘ کاربالک ایسڈ 5 گرام۔ تیل گرم کر کے اس میں بورک ڈال کر خوب گھوٹیں ٹھنڈا ہونے پر کاربالک ڈال کر مزید گھوٹیں دوائی تیار ہے۔ جب بھی استعمال کریں ہلا کر استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔ کان میں چند قطرے صبح‘ دوپہر شام ڈالیں یا اس کو جسم پر مالش کریں۔ ہر قسم کے کان کے مرض مثلاً دکھن‘ درد‘ ریشہ‘ کان کا بہنا نہایت مؤثر اور مفید دوا ہے اور جسم پر خارش ہو تو اس کیلئے ایک لاجواب تحفہ ہے۔